



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**“IDENTIDADES ALTERNAS Y DESARROLLO PSICOSOCIAL,  
EN UN GRUPO DE MUJERES QUE ATRAVIESAN POR LA MEDIANA EDAD”**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A N:

**JURADO GALICIA ROCÍO**

**RUIZ SALAZAR SONIA**

DIRECTORA: **MTRA. MARÍA ISABEL MARTÍNEZ TORRES**

REVISORA METODOLÓGICA: **MTRA. MARÍA DE LA LUZ JAVIEDES ROMERO**

**MTRA. MARÍA ASUNCIÓN VALENZUELA COTA**

**MTRA. MARÍA CRISTINA HEREDIA Y ANCONA**

**MTRA. INGRID MARISSA CABRERA ZAMORA**



**MÉXICO, D.F. 2013**

### ***Dedicado a mi familia***

*A mi padre **Odilón** y a mi madre **Agustina**, por su amor y sus enseñanzas.  
A mi hermana **Edith** por ser ejemplo de lucha paciente y constante; por siempre estar. Y a mi hermano **Marco Antonio** por compartir los juegos de infancia.*

### ***Agradezco especialmente a...***

#### *...mis asesoras*

*Muchas gracias **Isa** por compartir tu experiencia, por tus cuestionamientos que me llevaron a la reflexión constante. A **Luzma** por desenredar los nudos que a veces detenían el camino, por hacer simple lo complicado y en especial por tu paciente manera de mostrarlo. **Ingrid** por tu incondicional apoyo, interés y por ayudar a cerrar este ciclo...*

*...a las tres por su amorosa escucha.*

*A las Maestras **Cristina Heredia** y **Asunción Valenzuela**, quienes generosamente revisaron y enriquecieron este trabajo.*

#### *...las mujeres*

*A las mujeres que participaron en los grupos de la Magdalena Contreras; en quienes se inspiró el presente trabajo: **Lulú, Bertha, Luisa, Tere y Margarita**.  
A las que participaron en el grupo de reflexión de esta tesis, agradezco su confianza y el préstamo de sus voces, para hacer realidad este proyecto.*

#### *...mis amig@s*

*Quienes me brindaron su amistad todos estos años, estuvieron cerca desde el inicio de la carrera y un poco antes: **Erika, Ana, Eli, Icela, Inés, Israel, Jovita, y Romi**.*

*A **Yoko**, que me mostró las extensiones de la libertad y la entrega.*

*A las compañeras del **CFE**, quienes me brindaron la oportunidad de disfrutar del trabajo y de su compañía. Por las ocurrencias locas y el interés humano:*

***Adriana, Bertha, Martha y Pilar**.*

#### *...mi compañero*

*A **Pablo** por su amoroso interés y sus valiosas observaciones; por alentarme y darme un apapacho paciente en la última etapa.*

#### *...mi grupo*

***Cynthia y Alejandro** que me ayudaron a reconocermé y a crecer de las dificultades; a mis compañeras **Gaby, Paulina, Griselda y Norma**.*

### ***Dedicado a...***

*Mi abuelita:*

*Por ser parte fundamental en mi vida; mi guía y fortaleza. Tus regaños y porras se ven reflejados hoy más que nunca...te adoro Teté.*

*Mi abuelito:*

*Fuiste y serás parte importante en mis logros. Hoy, a tres años de tu partida me doy cuenta de que el tiempo pasa rápido y no vale la pena llorar por cosas insignificantes; lo más importante es disfrutar cada instante mientras haya vida!!!  
Un beso donde quiera que estés Cheba Cheba.*

*Papá y mamá:*

*Esto es por y para ustedes. Gracias por su ejemplo de vida, el apoyo inmenso y por recordarme que nunca es tarde para cumplir los sueños...los amo.*

*Mis adorados hermanos Dany, Vladimir, Darwin; mis tíos Miguel Ángel y Alma; y mis primos Isela y Alexis...gracias por su cariño irremplazable.*

*Andrés:*

*Por ser mi mejor amigo incondicional y estar a mi lado acompañándome para disfrutar la vida.*

### ***Mis agradecimientos...***

*Especialmente a las Maestras Isabel Martínez, María de la Luz Javiedes e Ingrid Cabrera por la asesoría, el apoyo incondicional e invaluables enseñanzas no sólo a nivel profesional sino personal.*

*A las Maestras Asunción Valenzuela y Cristina Heredia por el profesionalismo y valioso sustento para poder cerrar este ciclo.*

*A las grandiosas mujeres que participaron en el grupo de reflexión...sin ustedes no hubiera sido posible alcanzar la meta. Un abrazo!*

*A Chío:*

*Por compartir esta experiencia y no dejarme caer nunca...gracias infinitas!!!*

*A Jonas, Heriberto, Lizandra, Erick, Ely, Bere, Daniela, Rocío, Josefina, Celia, Miriam, Citlali y Blanca por las enseñanzas, porras y sincera amistad... no salgan de mi vida!!!*

*A Ana Luisa por demostrarme que cuando se quiere...se puede!!! Te quiero amiga!*

*A Louie y Marley por el acompañamiento; mis terapeutas sin pretensiones económicas.*

*A Dios: Por encontrarme, acompañarme, liberarme y repararme cada vez que ha sido necesario.*

*A la UNAM...por dar forma a mis sueños!!!*

## INDICE

|   |    |
|---|----|
| <b>RESUMEN</b> .....  | 1  |
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....   | 2  |
| <b>CAPITULO 1. DESARROLLO BIOPICOSOCIAL EN LA MEDIANA EDAD DE LAS MUJERES</b> |    |
| 1.1 Ciclo Vital.....  | 4  |
| 1.2 Mediana Edad.....   | 7  |
| 1.2.1 Criterios que definen la vida adulta.....                               | 7  |
| 1.2.2 La mediana edad en las mujeres.....                                     | 8  |
| 1.2.3 Crisis de la mitad de la vida.....                                      | 11 |
| 1.3 Desarrollo Fisiológico.....   | 13 |
| 1.3.1 Menopausia y climaterio.....  | 13 |
| 1.3.2 Alteraciones asociadas al climaterio.....                               | 14 |
| 1.4 Desarrollo Psicológico.....   | 16 |
| 1.4.1 Identidad y Cambio.....   | 16 |
| 1.4.2 Autoestima.....   | 20 |
| 1.4.3 Sexualidad.....   | 22 |
| 1.5 Desarrollo Psicosocial.....   | 24 |
| 1.5.1 Teoría Psicosocial de Erikson.....                                      | 25 |
| 1.6 Desarrollo Social.....  | 30 |
| 1.6.1 Ciclo de la Vida Marital y Familia.....                                 | 30 |
| 1.6.1.1 Síndrome del Nido Vacío.....  | 33 |
| 1.6.2 Mujeres y ámbito laboral.....   | 34 |
| 1.6.3 Relaciones Sociales.....  | 36 |
| <b>CAPITULO 2. GÉNERO</b>   |    |
| 2.1 Género y Sexo.....  | 38 |
| 2.1.1 Diferencias entre sexo y género.....                                    | 38 |
| 2.2 Perspectiva de Género.....  | 40 |
| 2.2.1 ¿Qué es la perspectiva de género?.....                                  | 41 |
| 2.2.2 Ejes de análisis.....   | 42 |
| 2.2.3. Género y Relaciones de Poder.....                                      | 43 |
| 2.2.3.1 Definición de Poder.....  | 43 |
| 2.2.3.2 Poder y Empoderamiento.....   | 44 |
| 2.2.4 Autonomía.....  | 46 |
| 2.3 Identidad femenina.....   | 49 |
| 2.4 Identidad femenina y Conyugalidad.....                                    | 50 |
| 2.4.1 Género y Conyugalidad.....  | 50 |
| 2.4.2 La relación de pareja y feminidad.....                                  | 52 |
| 2.4.2.1 Dependencia hacia la pareja.....                                      | 53 |
| 2.4.2.2 Sexualidad femenina y sexualidad en pareja.....                       | 54 |
| 2.4.2.3 El Dinero y el Poder.....   | 57 |
| 2.4.2.4 El matrimonio en la actualidad.....                                   | 59 |

|  |     |
|--|-----|
| 2.5 Identidad femenina y Maternidad.....   | 60  |
| 2.5.1 Sexualidad y Maternidad.....   | 61  |
| 2.5.2 Poder y Maternidad.....  | 63  |
| 2.5.3 Representaciones comunes de las relaciones madre-familia.....  | 65  |
| 2.5.4 Relaciones familiares.....   | 66  |
| 2.5.4.1 Madres e hijas.....  | 66  |
| 2.5.4.1.1 La sexualidad y la relación madre e hija.....  | 68  |
| 2.5.4.2 Madres e hijos.....  | 69  |
| 2.5.5 La maternidad en la actualidad.....  | 70  |
| <br>   |     |
| <b>CAPITULO 3. TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS PARA MUJERES</b>  |     |
| 3.1 Algunos aspectos psicológicos en la intervención con mujeres.....  | 72  |
| 3.1.1 Autoestima.....  | 73  |
| 3.1.2 Resiliencia.....   | 74  |
| 3.1.2.1 Concepto de Resiliencia.....   | 74  |
| 3.1.2.2 Modelos explicativos de la Resiliencia.....  | 76  |
| 3.1.3 Sexualidad.....  | 77  |
| 3.1.4 Relaciones Interpersonales.....  | 78  |
| 3.2 Grupos de Reflexión de Mujeres.....  | 80  |
| 3.2.1 Mujeres y Grupos.....  | 80  |
| 3.2.2 Grupos de Reflexión.....   | 81  |
| 3.2.3 Grupos de Reflexión de Mujeres.....  | 82  |
| 3.2.4 Selección.....   | 83  |
| 3.2.5 Encuadre.....  | 84  |
| 3.2.6 Modos de intervención de la coordinadora.....  | 85  |
| 3.2.7 El cierre en los Grupos de Reflexión de Mujeres.....   | 86  |
| 3.2.8 La producción y los Grupos de Reflexión de Mujeres.....  | 87  |
| 3.3 Terapia de Reencuentro.....  | 87  |
| 3.3.1 ¿Cómo se interrelacionan el espacio social, el relacional y el interior?....                                     | 89  |
| 3.4 Enfoque Vivencial.....   | 90  |
| 3.5 Propuesta de un taller Reflexivo Vivencial sustentado en la Terapia de Reencuentro y la Perspectiva de Género..... | 91  |
| <br>   |     |
| <b>MÉTODO</b> .....  | 95  |
| <b>RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN</b> .....   | 109 |
| <b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES DE LA INTERVENCIÓN</b> .....   | 144 |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....  | 159 |
| <b>ANEXOS</b> .....  | 165 |

## RESUMEN

El interés de la presente tesis partió de las formas en que el rol tradicional de madre-esposa dificulta el desarrollo psicosocial de las mujeres, dentro del contexto de su mediana edad y tuvo como objetivo crear un espacio reflexivo-vivencial grupal que motivara la construcción de modelos de relación alternativos, que promuevan la autonomía y las relaciones de cuidado mutuo para con sus parejas e hijos.

La intervención se diseñó con una aproximación cualitativa, basada en la teoría de los estudios de Género, el Grupo de Reflexión y la Terapia de Reencuentro. Convocando al grupo de reflexión con el lema "*Estrenando libertades: Un camino hacia nosotras*", se logró captar a seis mujeres (todas madre-esposas de entre 34 y 54 años) con quienes se trabajó por dos meses en las instalaciones del Centro de Salud "Miguel Hidalgo", ubicado en la Delegación Tláhuac.

Como parte de la metodología se aplicó una entrevista pre-exploratoria con el fin de conocer las principales áreas de conflicto, y a seis meses de haber concluido la intervención, se realizó una segunda entrevista post-exploratoria con el propósito de identificar en qué aspectos el grupo de reflexión diseñado, contribuyó en la construcción de identidades alternas con base en los cambios psicosociales que se dan en la mediana edad.

Finalmente, se pudo observar que esta intervención favoreció la construcción de identidades alternas, y permitió hacer frente a situaciones que limitaban el desarrollo de las participantes. Sin embargo, la construcción de identidades alternas es un proceso inacabado; por lo que es importante dar continuidad a la reflexión desde el autoconocimiento, sobre problemáticas específicas (como la relación de pareja, la violencia hacia los hijos, las dificultades de la dependencia, etcétera).

## INTRODUCCIÓN

Mabel Burín (1987) define como la mediana edad al periodo comprendido entre los 35 y 55 años de edad. De acuerdo con Neugarten (1975), la mediana edad es un periodo de elevada sensibilidad hacia la posición que uno ocupa dentro de un medio social complejo, en el cual el tema prevaleciente es la redefinición de sí mismo. Burín (1987) refiere que para las mujeres, la mediana edad puede ser el comienzo de una época en la vida, en la cual es más libre de las exigencias de roles y lugares sociales, se vuelve disponible en el tiempo y pueden vivir cambios significativos que las lleven a reflexionar sobre su lugar en este mundo y la *validez* de su proyecto de vida. Esto sucede con algunas y no con todas las mujeres, por lo cual la discusión sobre si es una condición de *femineidad* entra en duda y deja lugar al debate sobre los roles de género y los mandatos culturales.

Fina Sanz en Ruiz y Blanco (2005) menciona que el pilar de la estructura patriarcal, son las formas diferenciadas de las relaciones entre hombres y mujeres, las cuales colocan a lo masculino sobre lo femenino. Este tipo de relaciones son introyectadas por las mujeres desde la infancia; se les posiciona como sujetos dentro de las prácticas sociales de conyugalidad y maternidad, ejes articulados sociocultural y políticamente que definen a las mujeres como madresposas (Lagarde, 2003: p. 364). Dicha condición centra la identidad de las mujeres en el “deber hacia los otros” así como la subordinación al poder del otro.

Tanto hombres como mujeres atraviesan por la mediana edad y es en ésta misma cuando se puede desencadenar un período de crisis. En algunas mujeres, la mediana edad se caracteriza por un fuerte cuestionamiento de sus creencias y guiones de vida”, que las empuja a reflexionar mas allá de su rol de madres, de sus actuares y realización de proyectos de vida. Esta “crisis” es desatada por diversos aspectos:

- La entrada en el climaterio que puede dificultar el disfrute de la sexualidad.
- La figura corporal se convierte en un aspecto conflictivo de aceptación.
- Nuevas consideraciones acerca del tiempo, del significado de la edad e incluso del sentido de la vida.
- Para las mujeres que se han centrado predominantemente en la crianza de los hijos es difícil encontrar un nuevo proyecto de vida.
- En el caso de las mujeres que laboran, pueden tener dificultades respecto de sus logros pues en algunos casos, las actividades que realizan son depreciadas.
- Se lleva a cabo una renegociación del ser y estar como pareja

Puesto que socialmente el eje central de la identidad de la mujer adulta es ser “madre-esposa”; se limitan las posibilidades de desarrollo de las mujeres tanto en lo personal como en lo social; dificultando así el encontrar identidades alternas que sean lo suficientemente flexibles y les permitan desempeñarse en otras áreas de crecimiento acordes a sus deseos.

El objetivo general de este proyecto de intervención consiste en generar un espacio reflexivo-vivencial, que permita favorecer identidades alternas en el marco del desarrollo psicosocial, en un grupo de mujeres que cruzan por la mediana edad; a partir del tipo de vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos.

## **CAPÍTULO 1. DESARROLLO BIOPICOSOCIAL EN LA MEDIANA EDAD DE LAS MUJERES**

La presente tesis aborda la problemática de una intervención con mujeres que atraviesan por la mediana edad. Se inicia con la revisión de los aportes desde distintas perspectivas psicológicas, de lo que conlleva la mediana edad en las mujeres, enmarcados en el proceso de desarrollo. Para ello se presenta la descripción del ciclo vital y posteriormente, los cambios que se presentan desde las esferas física, psicológica y social.

### **Ciclo Vital**

En la actualidad la mayoría de los científicos del desarrollo reconocen al ciclo vital como un proceso inacabado a lo largo de la vida; de ahí que se haya popularizado como desarrollo del ciclo vital. En este proceso se van generando cambios cuantitativos (estatura, peso, vocabulario, etc.) y cualitativos (cambios en la estructura, tipo u organización) que se estabilizan, convirtiéndose en constantes a la personalidad y la conducta.

El cambio y la estabilidad ocurren en varios dominios o dimensiones del yo: físico, cognoscitivo y psicosocial; y a pesar de que varios de los científicos del desarrollo los estudian por separado, estos dominios están entrelazados. A lo largo de la vida se afectan unos a otros, siendo simultáneamente importantes.

El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud forman parte del desarrollo físico; el cambio y la estabilidad en habilidades mentales como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el pensamiento, el razonamiento y la creatividad constituyen el desarrollo cognoscitivo. El cambio y la estabilidad en las emociones, la personalidad y las relaciones sociales constituyen en conjunto el desarrollo psicosocial.

El desarrollo es un proceso unificado, aunque se ha dividido para describir en grandes bloques los cambios que se tienen a lo largo de la vida, con el fin de señalar las necesidades básicas que debieran ser satisfechas y las tareas que de igual manera debieran ser dominadas en cada periodo.

Papalia (2005) describe ocho periodos del ciclo vital:

1. Periodo prenatal (concepción): se desarrolla el apego con los padres y con otros, se desarrolla el sentido de sí. Ocurre el cambio de la dependencia a la autonomía. La comprensión y el uso de lenguaje se desarrolla con rapidez.
2. Infancia y primeros pasos (del nacimiento a los tres años): todos los sistemas y sentidos funcionan al nacimiento en grados variables, la comprensión y el uso de lenguaje se desarrolla con rapidez.
3. Niñez temprana (3 a 6 años): a pesar de que el pensamiento es egocéntrico va desarrollándose la comprensión de la perspectiva de otras personas. Aparece la preferencia manual. El juego se caracteriza por ser imaginativo, elaborado y social. Se incrementa la independencia, la iniciativa, el autocontrol y el autocuidado. Se desarrolla la identidad de género.
4. Niñez intermedia (6 a 11 años): el crecimiento se hace más lento, disminuye el egocentrismo, los niños empiezan a pensar de manera lógica pero concreta. Aumentan la memoria y las habilidades lingüísticas. El autoconcepto se vuelve más complejo, afectando la autoestima, los compañeros adquieren importancia real.
5. Adolescencia (11 a 20 años): el crecimiento físico y otros cambios son profundos, ocurre la madurez reproductiva. Se desarrolla la

habilidad para pensar de manera abstracta y de usar el razonamiento científico, el pensamiento inmaduro persiste en algunas actitudes y conductas. Se vuelve central la búsqueda de la identidad, incluyendo la identidad sexual, las relaciones con los padres por lo general son buenas. El grupo de compañeros ayuda a desarrollar y probar el autoconcepto, pero también puede ejercer una influencia social.

6. Edad adulta temprana (20 a 40 años): la condición física llega a su cima, luego disminuye ligeramente, las elecciones del estilo de vida influyen en la salud. Las habilidades cognoscitivas y el juicio moral adquieren mayor complejidad. Los rasgos de personalidad y los estilos se hacen relativamente estables, pero los cambios en la personalidad pueden ser influidos por las etapas y los acontecimientos de la vida. Se toman decisiones acerca de las relaciones íntimas y de los estilos de vida personales. La mayoría de las personas se casan y se convierten en padres.
7. Edad adulta intermedia (40 a 65 años): puede tener lugar cierto deterioro de las habilidades sensoriales, la salud, el vigor y el desinterés, las mujeres experimentan la menopausia. La mayoría de las habilidades mentales básicas llegan a su clima; la experiencia y las habilidades prácticas para la solución de problemas son altas. La producción creativa puede declinar, pero mejora su calidad. El sentido de identidad continúa desarrollándose. La doble responsabilidad de cuidar a los hijos y a los padres ancianos puede ocasionar estrés. La partida de los hijos ocasiona el sentimiento del nido vacío.
8. Edad adulta tardía (65 años en adelante): la mayoría de la gente es saludable y activa, aunque la salud y las habilidades físicas declinan en cierto modo; la menor velocidad del tiempo de reacción afecta algunos aspectos del funcionamiento. La mayoría de la gente se muestra

mentalmente alerta. Aunque la inteligencia y la memoria pueden deteriorarse en algunas áreas, la mayoría de la gente encuentra formas de compensar. El retiro, como fuerza de trabajo, puede ofrecer nuevas opciones para el uso del tiempo, la gente necesita afrontar pérdidas personales y la muerte inminente, las relaciones con la familia y los amigos cercanos pueden proporcionar apoyo importante, la búsqueda del significado de la vida adquiere importancia central.

### **Mediana Edad**

#### *Criterios que definen la vida adulta*

Un primer criterio es la edad cronológica, que conlleva cambios biológicos (madurez biofisiológica) con cambios concomitantes en la posición social (final de la escolarización, mayoría legal de edad, independencia de los padres) y la asunción de nuevos roles sociales definidos en la adultez. Las características que se requieren para considerar que un sujeto es adulto dependen de aspectos económicos, históricos y culturales de la sociedad en la cual ese sujeto vive.

Papalia (2005) estableció ocho etapas de desarrollo, situando la edad adulta intermedia entre los 40 y 65 años. A diferencia de él, Burin y Meler (2001) sitúan la adultez temprana entre los 30 a los 40 años, y la edad adulta intermedia entre los 40 y 50 años. A pesar de las diferencias en las cronologías referidas, se considera pertinente retomar, para los objetivos de la presente tesis, lo que Mabel Burin define como la mediana edad: un periodo comprendido entre los 35 y 55 años de edad; ya que en promedio los cambios fisiológicos y algunos eventos entorno a experiencias con la familia, inician alrededor de los treinta años; por lo que muy probablemente estén atravesando los cambios típicos de esta etapa.

En la adultez temprana se redefinen los roles y la identidad de género; con respecto al segundo período, comienza la etapa de los grandes logros profesionales o sociales que llevan a los sujetos a sentirse autorrealizados o fracasados, y a

desarrollar ciertos grados de introspección que los llevan a replantearse su identidad de género.

Los estudios de B. Neugarten en 1975 (en Burín, 2001) destacan que existe una dinámica de transición desde la mediana edad hacia la vejez, y pone énfasis en los procesos de adaptación. “El ciclo vital normal y expectable”, caracterizado porque los adultos tienen internalizadas expectativas consensualmente validadas sobre la secuencia de los mayores eventos de su vida, no sólo acerca de cuáles deben ser, sino también de cómo deben ocurrir. Se es adulto cuando se comprende que el curso de la propia vida es similar al curso de las vidas de los demás, y que los puntos decisivos a lo largo de ella son inevitables.

Algunos autores sostienen que después de este período de la mediana edad los roles de género tienden a flexibilizarse: los hombres tratan de dar nuevos significados a las expectativas sociales o laborales que anteriormente recaían sobre ellos, y las mujeres buscarían nuevos sentidos a las interrogantes sobre su feminidad, antes basada primordialmente en los roles maternal y doméstico. Investigadores afirman que se iniciaría un proceso hacia la conformación de una personalidad más androgénica. Se pierde el peso a la especificidad de funciones asignadas por género a hombres y mujeres, haciendo que reúnan en sí características consideradas como propias de uno y otro género (ibídem).

#### *La mediana edad en las mujeres*

Como se mencionó previamente, la mediana edad se define entre los 35 y 55 años; en la que algunas mujeres pueden vivir cambios significativos que las lleve a reflexionar sobre su lugar en este mundo y la *validez* de su proyecto de vida, derivado del alejamiento de los hijos. Se remarca que esto sucede con algunas y no con todas las mujeres, por lo cual la discusión sobre si es una condición de *femineidad* entra en duda y deja lugar al debate sobre los roles de los géneros y los mandatos culturales.

De acuerdo con Neugarten (ibídem) la mediana edad es un periodo de elevada sensibilidad hacia la posición que uno ocupa dentro de un medio social complejo, en el cual el tema prevaleciente es la redefinición de sí mismo. Sin embargo, Burín (1987) refiere que para las mujeres, la mediana edad puede ser el comienzo de una época en la vida, en la cual es más libre de las exigencias de roles y lugares sociales, cuando se vuelve disponible en el tiempo y tiene la oportunidad para la exploración de sí misma.

Algunos cambios de la mitad de la vida son los siguientes:

1. La disminución hormonal, que puede dificultar las relaciones sexuales;
2. En una sociedad donde el aspecto juvenil es un valor predominante, la figura corporal pasa a ser un aspecto conflictivo de aceptación;
3. La toma de conciencia de la temporalidad de la vida y de la muerte como una realidad personal, lo cual lleva a nuevas consideraciones acerca del tiempo, del significado de cada edad e incluso del sentido de la vida.

En un contexto tradicional, los grupos de mayor riesgo para experimentar o no “satisfacción personal”, están representados por las mujeres que se han centrado predominantemente en la crianza de sus hijos y para quienes es difícil encontrar un nuevo proyecto de vida. En el caso de los hombres, el mayor riesgo es la dificultad de satisfacción personal respecto de sus logros laborales y las posiciones de poder y autoridad que han obtenido. Con el acceso al mercado de trabajo, la formación de una pareja y el nacimiento del primer hijo, los roles de género se tipificarían más agudamente, haciéndose más patentes las diferencias de género entre hombres y mujeres.

F. López (citado en Burin, 1987) señala que en el período de la adultez temprana se hacen evidentes, no sólo las diferencias, sino también las desigualdades entre hombres y mujeres. Las mujeres se encuentran con menos oportunidades de trabajo, están mal pagadas, acceden a menos puestos de responsabilidad y de autoridad y sufren las consecuencias de una distribución no igualitaria de responsabilidades domésticas, asumen la mayor parte de las tareas educativas de los hijos pequeños, se les aplica una moral más rígida, tanto en lo referido al desempeño del rol maternal como el ejercicio de su sexualidad, etc.

De acuerdo con estudios de F. López (íbidem) en los vínculos conyugales es el marido quien tiene más peso en las decisiones significativas, cuando la esposa dispone también de los recursos más importantes (trabaja fuera del hogar, gana más dinero, tiene un elevado status social, etc.) desempeña un rol más decisivo en la toma de decisiones. En el momento en que ambos llegan a la mediana edad, y los hijos dejan la casa, parece necesario realizar una renegociación del sistema de relaciones en la pareja. Si esto coincide con el final de la carrera del marido, o con su jubilación, las relaciones de poder tenderán a hacerse más igualitarias.

La Teoría de los Recursos de Hesse-Biber y Williamson (Burín, 1987) pone de manifiesto el peligro que supone considerar las diferencias entre hombres y mujeres como estables y dependientes de factores biológicos y psicológicos inalterables, y no de factores sociohistóricos.

El poder de cada miembro dentro del sistema familiar depende de los recursos que posea. Los recursos se definen como todo aquello que un miembro pueda ofrecer para satisfacer las necesidades y los objetivos de los demás (López, en Burín, 1987). Los recursos disponibles implican fuentes de poder dentro de la familia. El balance de las relaciones de poder a lo largo del ciclo vital remite a los roles de género que cada miembro de la familia desempeña, y la utilización o no de los recursos disponibles en el ejercicio de sus roles de género.

En las mujeres, los recursos considerados como propios (atractivo físico, capacidad de ofrecer apoyo afectivo, etc.) son perecederos y guardan una relación menos directa con el poder. Se puede decir que son recursos de influencia primordialmente, los cuales pueden incidir de manera indirecta y no siempre decisiva sobre las maneras de pensar, sentir y actuar de otros sujetos; los recursos de poder disponen de las herramientas necesarias para decidir y actuar, y de lograr que otros sujetos también lo hagan (López, *Íbidem*).

#### *Crisis de la mitad de la vida*

El concepto de crisis tiene una doble acepción (Slaikeu, 1996): a) conlleva la idea de ruptura de un equilibrio anterior, acompañada por la sensación subjetiva de padecimiento y b) comprende la posibilidad de ubicarse como sujeto activo-crítico, reformulando el equilibrio anterior. Uno de los objetivos de la presente intervención, está dirigido a conducir procesos en los que las mujeres se coloquen en la segunda posición.

Neugarten (1975; en Burin, 2001) sostiene que los eventos normales y expectables de la vida no deben en sí mismos constituir crisis. El casamiento, la paternidad, la menopausia, la jubilación, etc., son puntos decisivos normales que se establecen a lo largo del ciclo vital, y que producen cambios en el sentido de la identidad, marcan la incorporación a nuevos roles sociales y precipitan nuevas adaptaciones; pero en sí mismos no son hechos críticos que puedan cuestionar el sentido de continuidad del self.

La crisis de la mitad de la vida puede asumir dos características: por una parte, puede configurarse como una crisis negativa, plena de sufrimientos, donde el sentimiento prevaleciente sería de pena y dolor por la pérdida, rasgos propios de los estados depresivos. Otra es asumir una posición subjetiva activa ante este estado, caracterizada por reorganización psíquica, cuestionamiento ante las propias contradicciones y conflictos, mediante una actitud de reflexión crítica. Esta posición

de sujeto crítico ante el resquebrajamiento de su sistema de identificaciones y reorganización pulsional, requerirá la puesta en marcha de lo que Burin (2001) denomina deseo hostil y del juicio crítico; elementos que se espera puedan ser facilitados y facilitadores a través del grupo de reflexión.

Mabel Burin (Ibidem) focaliza algunos procesos de duelo que pueden ser susceptibles de generar cambios. Para la forma en que se afronta la crisis de la mediana edad, sugiriendo pistas para facilitar procesos de cambio:

1. En el *duelo por pérdida del cuerpo juvenil*, las mujeres de mediana edad se enfrentan con el cambio de su imagen corporal como uno de los elementos clave del sentimiento de pérdida. Se imprime en la subjetividad femenina el otorgar nuevos sentidos a su cuerpo en transición. La reflexión crítica en estos casos podría encontrar un buen eje de análisis alrededor de las relaciones de poder con el género masculino, que prescribe y legitima las representaciones sociales femeninas. La reflexión que aporte criterios estéticos novedosos para las mujeres maduras.
2. En relación con los padres, las mujeres de mediana edad se encuentran con la realidad del envejecimiento, quizá la enfermedad y hasta la muerte probable de uno o ambos progenitores. El trabajo de *duelo por pérdida de los padres juveniles* implicaría reconocer la de aquellos padres de su infancia o de su adolescencia con quienes padeció conflictos no siempre fáciles de resolver, y que se resignificarían en este período de su vida. Un elemento clave para la elaboración de este duelo consiste en que las mujeres de mediana edad pongan en marcha el deseo hostil diferenciador, otorgando nuevos sentidos, en particular al vínculo con la madre. "Yo no quiero ser como mi madre", implicaría la necesidad de esta diferenciación. Esta es una problemática difícil de elaborar para las mujeres de

mediana edad, ya que existe un vacío representacional para las mujeres de nuestra cultura sobre qué posiciones subjetivas y sociales ocupar cuando llegan a la mediana edad.

3. En el *duelo por pérdida de los deseos y los ideales juveniles*, la mayoría de las mujeres han gestado deseos e ideales fuertemente orientados a la construcción de una pareja y una familia. También han creado ideales destinados a su desarrollo personal, intelectuales, económicos, artísticos, etcétera, para ser desplegados en otros ámbitos más allá del contexto familiar y doméstico. La necesidad de dar nuevas significaciones a sus deseos e ideales lleva a muchas mujeres de mediana edad a tratar de recuperar aquellos que en su adolescencia y su primera juventud fueron significativos, y que habían quedado reprimidos o postergados al llegar a la adultez. Cuando hacen este trabajo de reorganización subjetiva, encuentran que la puesta en marcha del deseo hostil y del juicio crítico asociados a estas resignificaciones les permite generar nuevos deseos, tales como el deseo de saber y el deseo de poder (Burín, 2001); lo cual podría favorecer la reflexión hacia la conformación de identidades alternas.

### **Desarrollo Fisiológico**

#### *Menopausia y climaterio*

Suelen confundirse los términos de menopausia y climaterio, siendo utilizados indiscriminadamente para describir los cambios que se dan entorno al cese de la función reproductiva. Es por ello, que se diferenciarán dichos eventos, con el fin de comprender las distintas alteraciones en esta etapa.

La menopausia se refiere al cese definitivo de la menstruación como consecuencia de la insuficiencia ovárica; corresponde al último sangrado menstrual, que se presenta en promedio, entre los 47 y 50 años de edad; por lo que su

diagnóstico sólo puede hacerse en forma retrospectiva cuando ha transcurrido un año de amenorrea. Por otro lado, el climaterio es el periodo de involución ovárica que comienza cuando hay alteraciones bioquímicas, reproductivas o clínicas, ocasionadas por la disminución de las funciones ováricas de producción hormonal o de gametos, y que termina con el inicio de la senectud; generalmente se considera un periodo entre los 35 a los 60 años.

La OMS (Organización Mundial de la Salud; en Carranza, 2005) caracteriza el climaterio como una fase de transición entre la etapa reproductiva y la no reproductiva. Cabe mencionar que cuando la menopausia se presenta antes de los 35 años de edad, se considera como insuficiencia ovárica prematura. El climaterio a su vez, se divide en perimenopausia (etapa alrededor de la menopausia), premenopausia (anterior a la perimenopausia) y posmenopausia (posterior a la menopausia). La perimenopausia inicia con los trastornos menstruales y endócrinos, su duración es muy variable, dos a ocho años antes de la menopausia y un año posterior a ella. En la premenopausia pueden existir ciclos menstruales regulares, aunque la reserva ovárica ya esté reducida. Las irregularidades menstruales durante la perimenopausia varían ampliamente. Finalmente en la posmenopausia, el ovario es una estructura atrófica, que pesa menos de 10 gramos.

#### *Alteraciones asociadas al climaterio*

Durante la perimenopausia aumentan significativamente los síntomas de tipo físico y psicológico en diversas poblaciones; usualmente estos síntomas no ponen en peligro la vida, por ello suelen ser mal entendidos por la familia y deficientemente atendidos por el médico. Carranza (2005) refiere que la mayoría de ellos no dependen directamente de la privación hormonal, sino de factores biológicos y psicológicos, así como del marco cultural en que se desenvuelve la persona. Es por ello que es importante fomentar un mayor conocimiento de las alteraciones, con el fin de proporcionar elementos que permitan a las mujeres clarificar sobre cuales pueden realizar acciones concretas para disminuir el malestar que les pueda generar.

A nivel vaginal, la disminución en las poblaciones celulares se asocia con adelgazamiento del epitelio, atrofia y menor resistencia al traumatismo, lo que condiciona dispareunia (coito doloroso) y sangrado; adicionalmente el hipoestrogenismo provoca una disminución de la flora vaginal, la cual incrementa el pH y predispone a infecciones. A nivel urinario, se ha observado que disminuye la colágena y que el epitelio uretral sufre atrofia, lo que se traduce en una menor continencia. A nivel psicológico, además de los cambios condicionados por el entorno social, se sabe que las concentraciones bajas de estrógenos repercuten de distinta manera y en diferentes sitios del sistema nervioso central, afectando la memoria.

De los síntomas más frecuentes, sólo los bochornos y en menor grado la pérdida del interés sexual, se vinculan claramente con la pérdida de estrógenos. Según el estudio de Huerta y cols. (1980, en Carranza, 2003) la actitud hacia la sexualidad fue el factor más significativo relacionado con los síntomas físicos y emocionales: a actitudes más positivas, menos síntomas. Este mismo autor describe cómo diversos síntomas se asocian con índices concernientes al estado metabólico de las mujeres; por ejemplo el grado de obesidad central, la hiperinsulinemia; y por lo tanto, posibles episodios de hipoglucemia, puede desarrollar más fácilmente sintomatología.

Desde el punto de vista epidemiológico deben considerarse los síntomas físicos y psicológicos relacionados con la menopausia, el riesgo de padecer osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y enfermedades metabólicas.

La premenopáusica tiene un riesgo cardiovascular inferior al del varón en proporción de 1:7, esta protección se atribuye a los estrógenos, ya que después de los 45 años aumentan los lípidos en las mujeres. Así mismo, la pérdida ósea es un problema relacionado con la privación de estrógenos, la masa ósea máxima se alcanza cerca de los 35 años y pronto se inicia una lenta e inexorable pérdida que se acelera con la menopausia.

Tanto el discurso médico como el psicoanalítico hacen hincapié en los riesgos para la salud que entraña la menopausia; en tanto el discurso médico destaca los riesgos de osteoporosis y de trastornos cardíacos debido al déficit estrogénico; la perspectiva psicoanalítica agita amenazante la imagen de mujeres con trastornos de carácter y personalidades distorsionadas por efecto de inadecuadas elaboraciones psíquicas ante la pérdida.

Nuevas perspectivas acerca de las condiciones de salud de las mujeres y de sus modos de enfermar sugieren que los conceptos clásicos acerca de las mujeres menopáusicas deberían ser revisados. Entre los nuevos enfoques se encuentran los Estudios de Género, que analizan, no sólo las relaciones de poder tradicionales entre el sistema de salud y las mujeres en tanto pacientes, sino también los dispositivos sociohistóricos por los cuales las mujeres se tornaron sujetos fragilizados, vulnerables, seres enfermizos a quienes habría que cuidar mediante la “medicalización” de sus conflictos. (Burin; 1987).

### **Desarrollo Psicológico**

En este apartado se revisarán algunos conceptos centrales para el abordaje teórico de la propuesta de intervención, como lo son los temas de identidad, autoestima y sexualidad; así como también los cambios que se presentan en esta etapa.

#### *Identidad y Cambio*

Concebir el concepto de identidad, desde una perspectiva dinámica, es importante para este trabajo, puesto facilita el fundamentar la propuesta de intervención en cuanto a que es posible favorecer la generación de identidades alternas. Para ello, se mencionarán los abordajes de Grinberg y Grinberg (1993), de su libro “Identidad y Cambio”, quienes describen cómo es posible que la identidad se

vaya modificando a lo largo de la vida y la forma en que dichos cambios son afrontados y asimilados por las personas.

Se parte de la noción que todo individuo tiene una identidad cuyos elementos componentes están suficientemente integrados en la organización de un todo, de manera que produzca efecto de unidad, y que al mismo tiempo tiene características únicas que permiten distinguirlo de los demás. Paralelamente, como Jacobson (1969, en Grinberg y Grinberg, 1993; pag. 18) indica, la base de la experiencia emocional de la identidad es “la capacidad de tener continuidad y seguir siendo el mismo en la sucesión de los cambios”. Este fenómeno, a decir de Grinberg y Grinberg (Íbidem), se da a partir de un proceso de interrelación continua de tres vínculos: el vínculo espacial, el vínculo temporal y el vínculo social.

1. El *vínculo de integración espacial* comprende las distintas partes del self entre sí, incluyendo el self corporal, manteniendo su cohesión y permitiendo su comparación y contraste con los objetos. Se tiende a la diferenciación self-no self, es decir, a la individuación. En este sentido la imagen corporal es central para este vínculo.
2. El *vínculo de integración temporal* estará comprendido por las distintas representaciones del self en el tiempo, estableciendo una continuidad entre ellas y otorgando la base del sentimiento de mismidad.
3. El *vínculo de integración social* es el que se refiere a la connotación social de la identidad y está dado por la relación ente aspectos del self y aspectos de los objetos, mediante los mecanismos de identificación proyectiva e introyectiva.

La interacción específica y continua entre todos los elementos brindará al self un estado de cohesión que se mantendrá dentro de ciertos límites, pudiendo

experimentar alteraciones o pérdidas a lo largo del desarrollo; de forma tal que dará tiempo al yo para elaborar los duelos y restablecerse de las transitorias perturbaciones de la identidad (que la mayoría de las veces pasan desapercibidas).

El cambio implica inevitablemente una incursión en lo desconocido, comprometerse con hechos futuros que no son previsibles y afrontar sus consecuencias. Esta situación provoca dudas, sentimientos de ansiedad y depresión, y la tendencia a aferrarse a lo conocido y familiar para evitar lo nuevo.

Los autores refieren que los ritmos y ciclos en la vida mental son dirigidos por la compulsión a la repetición (Meltzer, *Íbidem*). Sin embargo, remarcan que “repetir”, a diferencia de la compulsión repetitiva, podría formar parte de un proceso de cambio; para lo cual enumeran las condiciones que posibilitan el proceso de cambio, de acuerdo con Perrota (*Íbidem*):

1. La capacidad del objeto para cambiar el agente de cambio sin ser destruido por él.
2. La necesidad de que este agente, así contenido, entre en un proceso de asimilación y no en un proceso de expulsión o destrucción.
3. Que el proceso de asimilación tenga en cuenta las posibilidades latentes de cambio del objeto dentro de una magnitud compatible con su supervivencia.
4. Que el agente de cambio, además de determinar cambios por sí mismo, ponga en marcha los mecanismos latentes que en el objeto tienden a cambiar espontáneamente.
5. Que el proceso tenga lugar en un marco de suficiente estabilidad.

6. Que el resultado final del proceso mantenga suficiente armonía con el medio que lo rodea, como para que no sea a su vez destruido por él.
7. Que el estadio final tenga suficientes puntos de contacto con el estadio original, como para que por algún medio sea claramente reconocible el vínculo entre ambos.

En todo proceso de cambio hay elementos que evolucionan y otros que permanecen estables (como si se repitieran). La finalidad de ésta doble dinámica es permitir el cambio y evitar la desintegración del objeto total que cambia; de modo que las partes que no cambian, o que casi no se alteran, asimilan lo nuevo manteniendo coherencia de la identidad. Es por ello que la propuesta es favorecer identidades alternas, que contengan aquellos elementos "sanos" para cada una de las mujeres, en los que se puedan anclar nuevas posiciones.

La paradoja del no poder tolerar cambios que implican progresos, radica en que significan a la vez un riesgo de alteración en algún grado, de ese self conocido (identidad) por otro self aún mejor pero distinto.

Los momentos en que el sujeto no puede tolerar los cambios que ocurren en sí mismo o en la realidad, como pudiera ser el caso de algunas crisis en la mediana edad; pueden vulnerar el sentimiento de identidad, generando angustia y un esfuerzo para que todo permanezca igual, puede concluir en un alto grado de patología (a veces a la neurosis misma, la enfermedad somática, la psicosis) y una compulsión a la repetición, por la necesidad de conservar a cualquier costo los aspectos y modalidades de la realidad y del self que no se quieren exponer al cambio.

Otro miedo que coexiste con el anterior es el miedo al ataque, que aparece porque el individuo siente que ha salido de su estereotipo anterior y no se ha instrumentado suficientemente como para poder protegerse de los peligros que él

atribuye a la nueva situación. Es por esto que el individuo puede llegar a aceptar más fácilmente el cambio que él mismo ha contribuido a promover, aquellos cambios en los que participa activamente, pero le cuesta aceptar los que han sido producidos por un factor o agente de cambio exterior a él mismo e independiente de su propia elaboración.

La angustia frente al cambio puede surgir entonces, no sólo como consecuencia de los conflictos internos del individuo, sino también en estrecha relación con el mundo externo. Existen circunstancias en que el sujeto puede no tolerar los cambios que ocurren en la "realidad" del mundo externo y, concomitantemente, el sentimiento de identidad del self. Por influjo de la angustia neurótica se tiende a la compulsión a la repetición, a seguir modelos viejos, estructuras previas, evitando reemplazarlas por nuevos modelos, privando así al individuo de la posibilidad de vivir y moverse en el mundo de la realidad externa y de la realidad psicológica.

Asumir en forma madura una identidad basada en una ideología progresiva que tiende al conocimiento, presupone también un duelo, porque implica la ruptura de estructuras establecidas e "identidades" previas para reintegrarse luego de manera diferente. Constituye un verdadero cambio revolucionario por que el individuo tiene que pasar por la experiencia dolorosa de periodos de desorganización de sistemas psíquicos, estructuras establecidas y vínculos objetales, para integrarse en una reorganización que lo lleve a configurar una nueva identidad. Se considera que las mujeres, también viven este proceso, y es posible que constituya un recurso para rescatar lo auténtico y enriquecer la condición de "ser uno mismo" para sí y para los demás.

#### *Autoestima*

Se considera que la importancia de contemplar el tema de autoestima, como parte de la intervención, radica en que al forjarla se construye la emancipación

personal, imprescindible para mejorar la calidad de vida personal y la calidad en las relaciones.

De acuerdo con Branden (2001), la autoestima es la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad. Consiste en dos componentes: a) considerarse eficaces, confiar en la capacidad de uno mismo para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, por extensión, superar los retos y producir cambios; b) el respeto por uno mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz y por extensión, confianza en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas.

Decir que la autoestima es una necesidad humana básica, supone decir que contribuye de un modo esencial al proceso vital, tiene valor de supervivencia. Una autoestima positiva ofrece una mayor resistencia, fuerza y capacidad regeneradora; cuando el grado de autoestima es bajo, disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida, las personas se hunden frente a unas vicisitudes, tienden a sentirse más influidos por el deseo de evitar el dolor que por el de experimentar la alegría. Sin embargo, ello no necesariamente genera incapacidad de alcanzar metas, tener talento y motivaciones.

En su libro "Claves feministas para la autoestima de las mujeres", Lagarde (2001) refiere que intervenir en la autoestima permite construir voluntariamente límites y diferenciarse de los otros. Quien la vive crea para sí mismo los mejores soportes para vivir. La autoestima repara heridas y daños; en este sentido es sanadora. Es resultado de la individualización, la favorece y se constituye en un componente ineludible de autonomía.

Partiendo de lo referido por Lagarde (íbidem), se entiende que es indispensable para todo ser humano, poder tener la experiencia personal de resignificación de la autoestima y la autoidentidad en procesos y espacios de

conciencia. Al construir un espacio grupal como el que se reporta en esta tesis, se aspira a que cada mujer tenga recursos nuevos para enfrentar de otras maneras su experiencia de vida y buscar nuevas fuentes de autoconocimiento y comprensión. Si esto se logra, el trabajo realizado en el grupo de reflexión habrá sido enriquecedor. Sin embargo, es importante tener presente que los esfuerzos a favor de la autoestima son procesos que requieren continuidad.

### *Sexualidad*

El tema de la sexualidad bajo la propuesta de favorecer identidades alternas, es imprescindible de abordar durante la intervención; puesto que se va configurando a lo largo del desarrollo en relación estrecha con la identidad.

La sexualidad es el resultado de la integración (de los holones o subsistemas) de la reproductividad, el género, el erotismo y la vinculación afectiva interpersonal (Rubio, 1994); temas que caben en los diferentes capítulos de esta tesis. En este primer acercamiento se abordará lo que concierne al erotismo y la vivencia de la sexualidad en la mediana edad; el género y la vinculación afectiva interpersonal, en el capítulo de género; así como las propuestas de intervención en el capítulo de tratamientos psicológicos.

Fina Sanz (2003) propone que la vivencia erótica está estrechamente relacionada con las identidades de género; menciona que la identidad del varón se construye desde su identificación con los genitales, con el rol de dominación, con lo externo. En contraste, la mujer construye su identidad desde su espacio interior; los sentidos se desarrollan en el conjunto de la vida cotidiana de la mujer, en las actividades no específicamente sexuales, el erotismo se expresa con su cuerpo, con la palabra y el silencio, dotados todos de gran contenido emocional.

Es así como la vivencia erótica femenina se caracteriza por una gran sensibilidad corporal, en la que la percepción de sus sensaciones se difunde como

una totalidad-globalidad; de la misma manera, la mirada hacia el otro u otra es totalizadora. Las sensaciones adquieren emocionalidad, es por ello que el encuentro sexual y el sentimiento amoroso van frecuentemente unidos.

El placer producido por el cuerpo es algo que las mujeres desarrollan durante su proceso de desarrollo, en el contacto en la mayoría de los casos con otras mujeres, sobre todo en la infancia y en la adolescencia. El contacto ha sido, además de las fantasías eróticas, la forma en que la mujer ha podido conducir su energía sexual y la ha desarrollado.

Debido a que durante el proceso evolutivo socialmente se reprime el encuentro de la mujer con sus genitales; el no haberlos explorado como por ejemplo a través del juego, dificulta el conocimiento de estas sensaciones, o bien se cargan de fuertes connotaciones negativas, con lo que se produce un cierre que va desde la falta de sensibilidad al vaginismo. En el caso del conocimiento de las sensaciones genitales, se consigue como se mencionó con la manipulación de los genitales externos (labios mayores, menores, clítoris), de los límites de los mismos (ingles, hueso púbico), del ano o por el contacto con los senos.

A medida que se desarrolla un mapa erótico, se producen interconexiones corporales que permiten sentir los genitales a través de la estimulación de cualquier parte del cuerpo, y sobre todo cuando existe deseo erótico. Cabe mencionar que en la mediana edad es posible que las mujeres hayan tenido ya algún encuentro con estas experiencias y por lo tanto un conocimiento del placer genital, ya sea a través de la interacción con sus parejas o a través del autoerotismo; la primera con el conveniente de una mayor aprobación social, la segunda mantiene su estigmatización por lo que las mujeres eluden hablar de la masturbación.

Respecto de la reproductividad, Anna Freixas (en Coria et. al., 2006) menciona que durante la mediana edad, poco a poco se van disipando los temores

reales a un embarazo no deseado; el cuerpo se apropia, se valora en su dimensión completa y no sólo como un objeto de deseo o como un modelo de belleza estándar.

Sin embargo, contradictoriamente y a pesar de lo citado por Freixas Masters y Johnson (1966, Íbidem), la capacidad de goce y disfrute sexual no decrece con la edad; ocurre que debido a las creencias populares, muchas mujeres deciden vivirse como seres asexuales, después de la menopausia. Freixas reflexiona que las dificultades que se tiene para acceder plenamente al deseo femenino se sitúan dentro de las mujeres mismas, refiriendo como origen en algunos de los casos, los propios procesos internos. En otras, con el imaginario de la belleza y con la vergüenza del cuerpo que va envejeciendo, debido a que no se ha elaborado una estética personal de mujeres maduras y bellas.

Algunas mujeres aprovechan este momento para hacer un replanteamiento de su erótica; algunas deciden prescindir del sexo, opción que reconoce dicha autora como una legítima y voluntaria puesta en práctica de un deseo; otras encuentran en compañeros anteriormente nunca considerados, el amante tierno y atento que explora con delicadeza su cuerpo y sus deseos; otras quizá en menor número reconocidas, reorientan sus intereses sexuales y encuentran en otras mujeres una insospechada felicidad y la posibilidad de un nuevo y reconfortante desarrollo de su sensualidad.

### **Desarrollo Psicosocial**

Tomando en cuenta que, si bien existen cambios fisiológicos y psicológicos importantes en las mujeres al situarse en la mediana edad, parece que las problemáticas o dificultades que pueden tener están mayormente condicionadas por exigencias sociales relacionadas con la estética del cuerpo femenino, el ejercicio de la maternidad, la relación con la pareja, etc.

Como referencia que aporte elementos suficientes para anclar la visión de la cual se parte en la presente tesis, se retoman las reflexiones de Erikson (1981) y su teoría sobre el desarrollo psicosocial.

### *Teoría Psicosocial de Erikson*

Erik Erikson (ibidem) ideó una teoría que concede menos importancia a las fuerzas inconscientes, y mucho más a la resolución satisfactoria de los conflictos. Reconoció la influencia significativa de las experiencias tempranas; sin embargo, veía en el desarrollo de la personalidad un proceso dinámico que se prolonga durante toda la vida, a partir de lo que denominó la “síntesis” del ego”, que consiste en la ordenación y la integración de las experiencias.

En este sentido se considera, que a pesar de que el tema central de esta tesis es la mediana edad, es imprescindible incluir en la intervención, la escucha de todo aquello que en su historia de vida aporte para su autoconocimiento, apoyando el análisis a través de la perspectiva de género como referencia de las situaciones sociales en las que se encuentran las mujeres, como se explica a continuación.

Erikson planteó el supuesto de que la existencia de un ser humano depende en todo momento de tres procesos de organización, que deben complementarse entre sí. Dichos procesos son: a) el proceso biológico de organización jerárquica de los sistemas orgánicos que constituyen un cuerpo (soma); b) el proceso psíquico que organiza la experiencia individual mediante la síntesis del yo (psyché), y c) el proceso comunal consistente en la organización cultural de la interdependencia de las personas (ethos).

Si bien cada uno de estos procesos es susceptible de ser observado individualmente, es importante que no se confunda dicha observación con la pretensión de explicar de forma aislada al ser humano. Como comentó Erikson, los tres enfoques son necesarios para esclarecer cualquier suceso humano integral. Es

por ello que se contempló para el presente trabajo de tesis, revisar aquellos aportes desde los tres enfoques.

El concepto central de su teoría es la *identidad del ego*, la cual define como la sensación fundamental de lo que se es, como individuos, en cuanto al autoconcepto y la imagen personal. Explica que una parte del ego se basa en la cultura en la que se crece y se nutre a través de las interacciones con quienes realizan el cuidado durante la infancia. Continúa con las que se tienen con otras personas fuera del hogar, conforme se crece y se madura. Siendo en la mediana edad, de igual importancia la cultura y las personas que rodean a las mujeres, puesto también van a influir en su desarrollo del ego.

A pesar que la propuesta para la intervención y el análisis, desde el punto de vista social, se centró en la perspectiva de género. A continuación se mencionan las etapas o estadios del desarrollo psicosocial que Erikson propuso:

1. *Confianza frente a desconfianza* (del nacimiento al año de edad). Desde los primeros cuidados que recibe, el niño descubre la confiabilidad fundamental de su ambiente. Si sus necesidades se satisfacen en forma constante y si recibe atención y afecto, se forma una impresión global del mundo como un lugar seguro. En cambio, si su mundo es incongruente, doloroso, estresante y amenazador, aprende a esperar más de lo mismo y a pensar que la vida es impredecible y que no vale la pena.
2. *Autonomía frente a vergüenza y duda* (del año a los tres años). Los niños descubren su cuerpo y la manera de controlarlo. Exploran la comida y la ropa, aprenden a controlar los esfínteres y nuevas formas de exploración. Cuando comienzan a hacer las cosas sin ayuda, adquieren el sentido de seguridad y de control de ellos mismos. En cambio, aprenden a sentir vergüenza y a dudar de ellos si fracasan, si

se les castiga o se les considera desordenados, torpes, impropios o malos.

3. *Iniciativa frente a culpa* (de los tres a los seis años). Los niños exploran el mundo por sí mismos. Descubren cómo funciona y la manera de influir en él. Para ellos, contiene personas y cosas reales e imaginarias. Si sus exploraciones y actividades suelen ser eficaces, aprenden a tratar con las cosas y con las personas en forma constructiva y aprenden el sentido de iniciativa. Pero si se les crítica o se les castiga en forma excesiva, aprenden a sentirse culpables por muchos de sus actos personales.
  
4. *Laboriosidad frente a inferioridad* (de los seis a los 12 años). Los niños adquieren numerosas habilidades y competencias en la escuela, en el hogar y en el mundo exterior. De acuerdo con Erikson, el sentido del yo se enriquece con el desarrollo realista de tales competencias. La comparación con los compañeros es cada vez más importante. En esta etapa perjudica muchísimo una evolución negativa del yo en comparación con otros.
  
5. *Identidad frente a difusión del ego* (de los 12 a los 18 años aproximadamente). Antes de la adolescencia, el niño aprende varios roles: estudiante o amigo, hermano mayor, atleta, músico. Durante la adolescencia es importante ordenar e integrar estos roles en una sola identidad congruente, donde el joven busca los valores y actitudes fundamentales comunes a tales roles. Se produce lo que Erikson llama *difusión del ego*, si no se forma una identidad central o si no logra resolver un gran conflicto entre dos roles con sistemas de valores antagónicos.

6. *Intimidad frente a aislamiento* (aproximadamente de los 18 a los 40 años). Este es el conflicto central en los últimos años de la adolescencia y en los primeros de la adultez. La intimidad abarca más que la sexualidad. Es la capacidad de compartir con otra persona de uno u otro sexo, sin miedo a perder la identidad personal. El establecimiento de la intimidad se ve influido por la solución de los cinco conflictos anteriores.

7. *Generatividad frente a ensimismamiento* (de los 40 a los 65 años). En la adultez, una vez resueltos en parte los conflictos precedentes, los hombres y las mujeres pueden concentrarse más en ayudar a otros. A veces los padres “se encuentran a sí mismos” al ayudar a sus hijos. Los individuos pueden dirigir su energía a la solución de los problemas sociales, sin que experimenten conflicto alguno. Pero si no se resuelven los conflictos anteriores, a menudo predomina la preocupación por el yo en cuestiones de salud, de necesidades psicológicas y de comodidad entre otras.

8. *Integridad frente a desesperación* (de los 65 años en adelante). En las últimas etapas de la vida, es normal que las personas examinen su vida anterior y se juzguen. El resultado será un sentido de integridad, si descubren que les satisface el hecho de que su vida haya tenido significado y haya sido participativa. Pero las invadirá la desesperación, si su vida les parece una serie de esfuerzos mal encaminados y de oportunidades fallidas.

En sus ocho etapas de desarrollo psicosocial, Erikson propuso que cada una se basa en lo que sucedió antes. Aun cuando los ajustes que el individuo realiza en cada etapa pueden alterarse o invertirse más adelante. Es por ello que las mujeres entre 35 y 55 años también cuentan con algunos recursos que han desarrollado en

etapas anteriores, paradójicamente esto no es garantía de que al enfrentarse a una crisis tengan una resolución positiva.

Por ejemplo, las mujeres que en etapas tempranas se dejan influir por los comentarios negativos de otras personas respecto de su ser, y del cómo atravesar su mediana edad, tales como; “cuando estés en la menopausia, vas a sufrir”, “después de los 35 años ya nada es igual”, “si usas crema anti-arrugas te vas a ver mejor”, etc. Probablemente su identidad del ego estará más vulnerable, puesto presentaran baja autoestima y verán la mediana edad como una etapa negativa en sus vidas. Por lo tanto, tendrán dificultades para disfrutar dicha etapa como un proceso natural del desarrollo.

Erikson (1981) plantea que el problema fundamental a encarar en la adultez es el de la *generatividad frente al estancamiento*. Respecto a la generatividad, afirma que los seres humanos operan dentro de tres dominios: el procreativo, que consiste en dar y en responder a las necesidades de la siguiente generación; el productivo, que consiste en integrar el trabajo a la vida familiar y cuidar a la siguiente generación; el creativo, que consiste en hacer aportaciones a la sociedad en gran escala. En oposición, la resolución no positiva conducirá al estancamiento y el sentido de ensimismamiento y de tedio.

Los aportes de esta teoría brindan evidencias a favor de que el desarrollo de las personas esté influido también por su contexto social durante toda la vida. Sin embargo, no se retoman los estadios de desarrollo que Erikson propuso, porque para la intervención se consideró importante retomar un enfoque de análisis y reflexión desde la perspectiva de género (capítulo dos); debido a que las dificultades principales a las que se enfrentan estas mujeres se relacionan directamente con el término de las actividades del rol femenino, centradas en el cuidado de los otros e incidiendo directamente en su forma de vivir la mediana edad. Antes de ello se incluyen algunos elementos que favorezcan la comprensión de los contextos en los

que se desenvuelven las mujeres en esta etapa, que no necesariamente se han analizado desde la perspectiva de género.

### **Desarrollo Social**

#### *Ciclo de la Vida Marital y Familia*

Si bien no todas las mujeres forzosamente tienen que encontrarse dentro de una familia en el rol de madres o esposas, a nivel nacional, de acuerdo a la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (2009) realizada por el CONAPO en colaboración con INEGI, 6 de cada 10 personas de 15 años o más están casadas o en unión libre. Otro dato a considerar es que las mujeres se unen o casan alrededor de los 23.8 años. Es por ello que si bien no todas las mujeres deben, ni comparten la característica de estar o haber estado casadas, si es posible que la mayoría entre los 35 y 55 años de edad hayan tenido al menos una experiencia en pareja.

Cabe mencionar que como el análisis del rol de madre-esposa para la propuesta de intervención de esta tesis es un punto nodal, se revisará a mayor profundidad dicho rol en el capítulo siguiente, en el presente, sólo a forma de introducción se retomará el modelo denominado “Ciclo de Vida Marital y Familiar”, presentado por Sarquis (1995); con el fin de tener una visión general para orientarse acerca de etapas específicas en el desarrollo de la pareja.

Sarquis (ibidem) propone la existencia de siete fases el ciclo evolutivo, las cuales son susceptibles de tener variaciones, en la experiencia real de cada una de las parejas:

1. Período de “galanteo” y elección de pareja
2. Matrimonio y consolidación de la pareja
3. La llegada de los hijos
4. El comienzo de la escolaridad
5. Período intermedio del matrimonio

6. Cuando los hijos se van (partida de los hijos)
7. La vejez

El denominado *periodo de "galanteo y elección de pareja"* corresponde a una fase de ensayo y prueba, de progresivo desarrollo de la identidad, de independencia en relación de la familia de origen y de desarrollo de un yo social. Empieza la apertura a conformar una pareja estable, lo cual implica desarrollar una serie de habilidades que permitan una vida en común, íntima y duradera.

En la fase de *matrimonio y consolidación de la pareja*, la tarea primordial es la conquista y construcción de un nosotros. Hacia el interior de la pareja implica regular la distancia, lograr un ajuste en lo sexual y dividir funciones. Hacia el exterior, hay que reordenar las relaciones con la familia extensa y con los amigos, a manera de contar con una red social de la pareja, sin perder la diferenciación lograda. En este periodo, la pareja debe de establecer su dinámica con cierta independencia de la influencia parental.

*La llegada de los hijos* suele ser una fase crítica, ya que la parentalidad no sólo cambia el matrimonio, sino también cambia y tiene un impacto mayor en quienes la conforman; pues marca el pase individual, al menos en lo formal, a la etapa adulta. Con el nacimiento del primer hijo, la pareja debe reorganizarse para enfrentar las nuevas tareas y elaborar nuevas reglas en el sistema familiar; reglas que implican a un tercero, en una relación que había tenido únicamente dos integrantes, convirtiéndose en una relación triangular.

El *comienzo de la escolaridad en los hijos* es otro período crítico, pone en evidencia que los hijos abandonarán el hogar en algún momento, deben aceptar la influencia de otras personas sobre sus hijos; además de que la escolaridad y éxito suelen estar ligados. Son frecuentes las fobias escolares y otros problemas de conducta, que representan verdaderas triangulaciones del conflicto entre los padres.

En *el periodo intermedio del matrimonio* ambos miembros de la pareja están alcanzando los años medios de sus ciclos vitales con la correspondiente doble crisis. Ambos cónyuges evalúan lo realizado hasta el momento, mientras descubren que hay un tiempo limitado para obtener lo que se han propuesto lograr en la vida. En el ámbito de la pareja, es posible encontrar que la relación matrimonial se profundiza y se observan relaciones estables con la familia extensa y con un círculo de amistad; o bien, en contraste, pueden existir conflictos en las parejas desencadenando un proceso de separación. El ingreso de los hijos en la edad juvenil implica un mayor acuerdo en la pareja, junto a la renegociación de reglas en la familia. Los hijos están menos involucrados con la dinámica familiar, lo cual reafirma la idea de separación de los mismos; en ocasiones desencadenando la separación de la pareja parental. También pueden aparecer síntomas de enfermedad física en un hijo o en un progenitor, a fin de estabilizar el sistema.

*La partida de la casa del primer hijo* define una etapa descrita por Sarquis (1995; p. 76) como “plataforma de despegue”, puesto “cuando los hijos se van”, la familia se “convierte en un nido vacío”, punto que se profundizará, ya que parecer ser un elemento crítico en la experiencia de las mujeres en la mediana edad, como se comentó en el punto 1.2 Mediana Edad, de este capítulo. Por el momento, es importante mencionar que en la pareja estos sucesos implican una nueva definición de la misma; en muchas de las ocasiones los espacios compartidos se centraron en la educación y cuidado de los hijos; con quienes también deben adaptarse a relacionarse como adultos en la elección de pareja y la toma de decisiones. Si bien esta etapa presenta pérdidas, implica un gran desarrollo para las parejas que son capaces de realizar proyectos y sueños ideados cuando estuvieron dedicados al cuidado de sus hijos.

*La vejez* se asocia a cambios importantes, no solo en el contexto familiar, sino en el medio inmediato, pues el mundo con el cual estaban familiarizados va cambiando. En estos momentos la pareja suele unirse con mayor fuerza, dependiendo en mayor medida el uno del otro. El pasar mayor tiempo juntos puede

traer dificultades relacionadas a la adaptación de un nuevo ritmo de vida. Ante la muerte de algún miembro de la pareja, la familia generalmente asume el cuidado del familiar mayor.

Para finalizar con esta sección se puntualiza que no hay edades específicas para atravesar, cada una de las etapas explicadas, tampoco se da una secuencia rígida. Únicamente son referentes que pueden ayudar a comprender algunas de las dinámicas que se dan en las parejas.

#### *Síndrome del Nido Vacío*

El Síndrome del nido vacío describe cómo las relaciones familiares son movidas por el proceso de individuación de los hijos. Se hace un alto en este tema, en el afán de comprender los efectos que puede tener en las madres (a quienes está dirigida una parte de la propuesta de intervención), esta etapa de desarrollo en la familia.

Martínez, M. (2007) poéticamente menciona que “esta alegoría compara el hogar humano y su figura central, la madre, con el nido y la hembra de algunas especies”. Sin embargo, refiere también que muchos han cuestionado su validez, ya que en el reino animal raramente los padres mantienen el apego por sus hijos, sino que más bien cierran un ciclo reproductivo y continúan con otro, “sin penar por los polluelos que se han ido”.

Lo cierto es que se da un fenómeno familiar cuando los hijos comienzan a tomar vuelo propio para dejar el nido. Se plantea uno de los momentos más difíciles para aquellas mujeres, que como se comentó en el tema de crisis, han construido su proyecto de vida sobre la base de una familia. Martínez (Íbidem) refiere que para los padres este cambio tiene un gran significado, sólo que tienen el recurso que por lo general mantienen una vida activa fuera del hogar que no se modificará radicalmente. Lo cual no representa una absolución de ser movidos, también puede haber hombres que por su manera particular de vivir las relaciones paterno-filiales

hayan basado su cotidianeidad en el cuidado de los hijos y la casa, para los cuales el adaptarse también podría resultar muy dramático.

Martínez (2007) señala un punto importante que remite a los recursos desplegados ante una crisis; quienes no dependen de ser hombre o mujer, sino de con cuáles se cuentan para continuar encontrando sentido a la propia existencia. Y aunque este es un padecimiento muy común en las mujeres que atraviesan por la mediana edad, cabe mencionar que no es el único. También se encuentran otros problemas o crisis que enfrentan las mujeres-madres en esta edad.

#### *Mujeres y ámbito laboral*

La importancia de ofrecer un panorama social actual, de la situación laboral de las mujeres, parte de la necesidad de conocer los contextos y las formas en los que se mueven las mujeres fuera de la familia; para lo cual se reportarán algunos datos obtenidos del INEGI (2010), además de empatar la información con los aportes de Mabel Burín (2004) sobre la explicación de las limitantes con las que se encuentran las mujeres al insertarse en este ámbito.

La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) de 2009, reportada en la publicación "*Mujeres y hombres en México 2010*" del INEGI; consideró tanto el trabajo remunerado, familiar, doméstico y comunitario, con el propósito de contar con un mayor detalle de las actividades domésticas. Dicha encuesta refiere que a nivel nacional nueve de cada diez personas de 14 y más años, participan en la producción de bienes y servicios, es decir, trabajan; proporción que equivale a 75.4 millones de personas; de las cuales 40.5 millones son mujeres (53.7%) y 34.9 millones son hombres (46.3%).

La mayor presencia de las mujeres en el trabajo (global remunerado y no remunerado) es resultado de su participación en el trabajo no remunerado y de su creciente inserción en el mercado; lo cual, si bien significa un avance en la

participación de la mujer en el terreno laboral, no ha sido en condiciones de igualdad: por cada mujer remunerada presente en el mercado laboral hay dos hombres.

Las mujeres generalmente se incorporan en puestos de trabajo de menor jerarquía que los hombres y perciben una menor remuneración, incluso en los mismos puestos de trabajo (INEGI, 2010). Mabel Burín (2004) hace un análisis de esta situación y menciona que en las últimas décadas muchas mujeres se enfrentan con la problemática de cómo hacer con su maternidad y con su orientación laboral; define un fenómeno al que nombra como “el techo de cristal”, el cual se refiere a la superficie superior en la carrera laboral de las mujeres que les impide seguir avanzando hasta las posiciones más elevadas en todas las jerarquías ocupacionales.

La escolaridad (INEGI, 2010), por su parte, tiene un impacto directo pues a medida que los años de estudio aumentan, la probabilidad de incorporarse al mercado laboral es mayor; tanto en hombres como en mujeres (en el caso de las mujeres, del 24.6% en el primer nivel de escolaridad pasa a 44% en el último nivel). Es importante mencionar que la mayor inserción de las mujeres con altos niveles de estudio ha contribuido a disminuir notablemente las brechas que separan a uno y otro sexo en cada nivel de escolaridad, siendo así la educación una de las esferas que más está contribuyendo a eliminar las inequidades de género presentes en la participación en el mercado laboral, aun cuando la inserción no se da en condiciones de igualdad.

En la ENOE de 2009 (Íbidem) se reporta que las mujeres mantienen mayores cargas de trabajo son el grupo de mujeres de 30 a 59 años con cerca de 45 horas semanales, a diferencia de los hombres, al ser los jóvenes los que mayor aporte hacen a la producción no remunerada, pero que apenas rebasan las 29 horas semanales. Como resultado de esta distribución inequitativa del trabajo familiar y una inserción desigual en el trabajo remunerado, poco se ha modificado la tradicional división sexual del trabajo imperante; esto ha llevado a una puesta en crisis para las mujeres de la modernidad; una puesta en crisis de sus ideales tradicionales respecto

de la maternidad, de la conyugalidad tradicional y del rol tradicional de ama de casa (Burín, 2004).

Particularmente menos mujeres se incorporan a un trabajo remunerado cuando se encuentran emparejadas; en contraste con los hombres, quienes reportan las tasas más elevadas de trabajo remunerado. Dicho comportamiento no hace más que confirmar la forma en que la organización familiar y la división del trabajo, sigue siendo inequitativo. El número de hijos, en el caso de las mujeres, también condiciona la inserción en la actividad económica; ya que a medida que aumenta, las posibilidades de insertarse o mantenerse en el mercado laboral van disminuyendo, consecuencia de la mayor carga de trabajo que representa el cuidado de los hijos y las actividades del hogar. Es así que de las mujeres con uno o dos hijos, solo 4 de cada 10 participan en el trabajo remunerado, contra únicamente 2 de cada 10 mujeres con seis hijos o más.

En conclusión la maternidad es una dimensión que permite hacer más visible la participación de la mujer en el trabajo no remunerado, especialmente en el doméstico, ya que implica no solo la responsabilidad del cuidado de los hijos, sino un conjunto de tareas domésticas asociadas a tal situación (INEGI, 2010). Burín (2004) refiere que estos roles de género femenino tradicionales han devenido en depresógenos para las mujeres de mediana edad, a partir de la segunda parte del siglo XX.

#### *Relaciones Sociales*

La importancia de generar relaciones sociales extrafamiliares para las mujeres ha sido un tema de gran importancia en los estudios de género. A decir de Velazquez (en Burin, et. al. 1990) ser mujer significa contar con representaciones histórico-culturales y espacios sociales determinados que ofrecen escasas posibilidades para desarrollarse como un sujeto activo en la sociedad. Los estereotipos de cada rol genérico –y su naturalización- relegaron a la mujer a la esfera privada y doméstica de

la vida social; los aspectos sociales y políticos de la vida privada se invisibilizan, así como la participación en el mundo público

Velazquez (idem.) refiere que el rol de ama de casa es un factor depresógeno, arguye que al estar limitadas a un único rol social excluye otras alternativas de gratificación puesto que se circunscriben a la familia. La autora refiere la experiencia de trabajo con grupos de ama de casa con depresión; en los cuales se encontraban de mujeres con escasas o nulas relaciones sociales, dedicadas a un trabajo realizado solitariamente, aisladas en su hábitat cotidiano, no frecuentaban lugares sociales ni de esparcimiento en general; que presentaban los síntomas de la depresión como el conjunto de tristeza, abatimiento, desesperación persistente; junto con sentimientos de desvalorización, culpa, desamparo, ansiedad, llanto y tendencias y/o ideas suicidas, pérdida de interés por cualquier actividad cotidiana, entre otros.

## CAPITULO 2. GÉNERO

El presente capítulo, tiene como fin dotar de aquellos elementos de reflexión, desde la perspectiva de género, que conduzcan a comprender la propuesta de identidades alternas para las mujeres que se encuentran en la mediana edad. En esta etapa, los estereotipos contribuyen a un estancamiento en la crisis de algunas mujeres, puesto que aquellas funciones que socialmente se les ha atribuido llegan a su término. Se parte de un contexto general sobre lo que es la perspectiva de género, y posteriormente se profundiza en los aportes que se han generado entorno de la maternidad y la conyugalidad de las mujeres.

### Género y Sexo

#### *Diferencias entre sexo y género*

La perspectiva de género señala importante, y de hecho tiene como base de su propuesta teórica, diferenciar los conceptos de sexo y género. Es por ello que se observa imprescindible partir de este punto. Sexo y género son dos conceptos que generalmente se confunden, e incluso se utilizan como sinónimos el uno del otro.

El sexo<sup>1</sup>, específicamente, se refiere a características anatómicas y fisiológicas que diferencian a hombres y mujeres; mientras que en torno al *género*, se agrupan todos los aspectos psicológicos, sociales y culturales entre lo masculino y lo femenino; lo primero atribuido al sexo hombre y lo segundo al sexo mujer.

Se parte de este supuesto para observar que la *diferencia sexual* entre hombre y mujer se determina por caracteres, los cuales se han dividido en caracteres sexuales primarios y caracteres sexuales secundarios. Los caracteres sexuales primarios se definen por el tipo de glándula sexual primaria o gónada, es decir, el

---

<sup>1</sup> Esta diferenciación se da en siete niveles: cromosómico, gonadal, hormonal (estrógenos y progesterona predominan en las mujeres; a diferencia de los hombres en quienes son andrógenos y testosterona, regulan las funciones reproductoras), órganos sexuales externos e internos; así como cerebral (en la mujer hay mayor desarrollo del cuerpo calloso que une ambos hemisferios cerebrales). (Hofbauer en Servin, et. al., 2008).

ovario o los testículos; en cambio los caracteres sexuales secundarios pueden dividirse, a su vez, en caracteres secundarios genitales y extragenitales: los órganos sexuales accesorios pertenecen a los caracteres genitales, mientras que las muchas diferencias sexuales, por ejemplo la distribución de vello y grasa, la constitución física, etc., pertenecen a los caracteres extragenitales (Guevara, 2007).

Una vez aclarada la definición de sexo, el cual se centra en el aspecto biológico, se podrá diferenciar con mayor claridad la definición de género, que como se mencionó, está centrado en lo social y tiene alcances explicativos para la comprensión de algunos fenómenos psicológicos, que trastocan la identidad de las mujeres.

En principio, el presente trabajo aporta elementos centrales para el análisis, es importante acotar que en la realidad, la noción de género suele ofrecer dificultades cuando se le considera un concepto totalizador, puesto vuelve invisible la variedad de determinaciones que constituyen la subjetividad de los sujetos (como raza, religión, clase social, etc.).

Como es natural a todo constructo social, el género no es una característica inherente a los seres humanos; a través de la socialización se van configurando aprendizajes que conforman identidades en los seres humanos. Bleichmar (1991) explica claramente este proceso al mencionar que el género aparece como una categoría compleja y múltiplemente articulada que comprende:

1. La atribución, asignación o rotulación del género.
2. La identidad de género (que a su vez se subdivide en el núcleo de la identidad y la identidad, propiamente dicha).
3. El rol de género.

Bleichmar (1991) menciona que la atribución de género se da a partir de la asignación que otorgan familiares y médicos al recién nacido; convirtiéndose en el

primer criterio de identificación de un sujeto, que además determinará el núcleo de su identidad de género. Incluso aún antes de que nazca un ser humano existen un conjunto de expectativas que, desde los primeros contactos del niño con el exterior, le van transmitiendo una serie de mensajes sobre su condición de género (color de la ropa y juegos, entre otros). Estos eventos configuran poco a poco lo que se ha definido como núcleo de la identidad de género, que en precisión se refiere al sentimiento de pertenencia de un género y no al otro.

En este punto es importante retomar el análisis que hace Bleichmar (1991) sobre estereotipo y rol. El estereotipo es un conjunto de presupuestos fijados de antemano acerca de las características (positivas o negativas) de los miembros de una clase dada; constituyen reforzadores sociales que van delimitando el ámbito de acción, en este caso, de los géneros. Complementario al estereotipo, el rol es un concepto proveniente de la sociología que se refiere al conjunto de prescripciones y proscipciones para una conducta dada.

El rol de género es un conjunto de expectativas (estereotipos) acerca de los comportamientos sociales apropiados para las personas que poseen un sexo determinado. Así, los estereotipos relacionados al rol femenino, calificados como positivos son: pasividad, temor y dependencia. Los cuales, si bien son calificadas positivamente en el rol femenino, poseen una baja estimación social. A diferencia de ello, los estereotipos atribuidos al rol masculino (como iniciativa, industriiosidad, entre otras) tienen una alta estimación social (Bleichmar; 1991).

### **Perspectiva de Género**

En este apartado se revisa, de forma general, las herramientas desde las cuales la perspectiva de género permite reflexionar sobre la vivencia de las mujeres en la mediana edad. Se parte de los ejes de análisis, siendo de particular importancia para esta tesis, las dinámicas de opresión y las reflexiones desde las cuales se han generado algunas propuestas para favorecer el empoderamiento de las mujeres.

### *¿Qué es la perspectiva de género?*

En base a las diferencias que en la sociedad se han articulado alrededor de sistemas ideológicos sexo-género, Ferro (1991) sostiene que la perspectiva de género surgió como una crítica a la organización social; a las representaciones culturales y personales articuladas entorno a las diferencias sexuales, que establecen distancias y jerarquías entre mujeres y hombres en todos los ámbitos de la sociedad. Esta autora parte de la consideración del proceso que dio origen al patriarcado: la esposa pasó a ser una propiedad del marido, junto con los demás bienes. Poco a poco se fueron asentando suposiciones que giran alrededor de la inferioridad de la mujer y la superioridad del varón.

Esta suposición se ha convertido en el eje de los sistemas patriarcales; y lleva a plantear las diferencias entre los sexos como una diferencia jerárquica, en la cual los varones se instalan en el nivel superior y perpetúan un orden que contribuye a consolidar la opresión de las mujeres (Coria, 1987).

La suposición de la superioridad masculina se apoya en teorías esencialistas que explican las diferencias jerárquicas entre los sexos como el resultado de factores exclusivamente biológicos y, por lo tanto, los considera inmutables. La perspectiva de género critica estas teorías esencialistas, promoviendo una reflexión en torno a los aprendizajes de género vividos como naturales.

Como primer acercamiento a la importancia de esta perspectiva para esta tesis, es importante señalar que en la etapa de la mediana edad (de igual manera que en otras etapas del desarrollo); estas suposiciones limitan un desarrollo pleno, puesto que se centran en el deber ser.

### *Ejes de análisis*

A pesar de que se ha ido delineando paulatinamente una idea general de en qué consiste la perspectiva de género; es de suma importancia comprender los ejes de análisis que se han construido para guiar las reflexiones sobre la estructura patriarcal y sus efectos. Para ello se hace referencia a Papadimitriou y Romo (2005), quienes citan tres ejes fundamentales: el sistema sexo género, el uso y la división de los espacios; y las dinámicas de opresión; los cuales se abordan a continuación.

1. *Sistema Sexo-Género*: Consiste en la relación jerárquica-valoral de un género (masculino) sobre otro (femenino) a partir de las diferencias sexuales. Esta relación se internaliza mediante procesos educativos que son inherentes al desarrollo social de los seres humanos.
2. *Uso y División de los Espacios*: La perspectiva de género considera dos grandes ámbitos a los cuales define como ámbito público y privado. En el ámbito público suceden los reconocimientos, la valoración y la jerarquización; es donde se da la mayor integración de la identidad, de bienes y servicios, como de subjetividad y comunicación de sentido.

Por otro lado, en el ámbito privado, suceden la intimidad y el descanso; la función más importante en este espacio es la de replicar la subjetividad que se produce afuera. También tienen lugar la reflexión y la reproducción, ésta última incluye recuperar las fuerzas, descansar, descargar las tensiones y recrearse.

Es importante mencionar que, si bien estos espacios pueden definirse físicamente, también están presentes en todos los ámbitos humanos, empezando por el propio cuerpo y de otras personas. Algunos espacios son más obvios como los

lugares físicos, otros espacios son menos obvios como las actividades que se reflejan en roles (profesionales o lúdicos).

3. *Dinámicas de Opresión:* Las dinámicas han logrado identificar las formas en las que las relaciones de poder producen relaciones de explotación y de dominio, ya sea intergénero (de un género a otro) o intragénero (dentro del mismo sexo-género). Siendo las principales vertientes la dependencia, la subordinación y la denigración. El objetivo principal de la perspectiva de género, respecto de éste eje, es comprender los vínculos entre cada uno de los aspectos de la opresión por género, la carga sexo-género, así como su interdependencia.

#### *Género y Relaciones de Poder*

Para la propuesta de intervención sobre identidades alternas, se parte del supuesto en que la jerarquización de los géneros va configurando subjetividades femeninas subordinadas. Por lo que ante la propuesta de identidades alternas se revisarán los aportes acerca del poder y el empoderamiento de las mujeres.

#### *Definición de Poder*

Continuando con la reflexión de las relaciones articuladas, en un orden de dominio-sumisión, el tema del poder cobra una importancia central a explorar. La definición de poder, con mayor frecuencia, tiene una connotación negativa, puesto que se encuentra relacionado con la coerción y el sometimiento; lo cual no dista de la concepción que predomina en el sistema patriarcal.

En oposición a esta visión tradicional del poder, Zapata, et. Al. (2002: p. 41) diferencia dos connotaciones principales: fuerza, valía y autoridad o bien habilidad-

capacidad. Estas últimas, paradójicamente, se encuentran mayormente relacionadas con procesos de construcción.

Ortiz (2005) cita a Luis Villoro (1998), haciendo notar que la resistencia en la búsqueda de escapar del control y la vigilancia requiere de cierto poder para limitar los efectos sobre él: poder de construcción en oposición al poder coercitivo. Por ello es la importancia de explorar la experiencia del dominado como del dominador; lo que para el presente estudio será un elemento importante a considerar, en la relación de las mujeres con sus parejas e hijos.

#### *Poder y Empoderamiento*

Continuando con los diferentes aportes que existen en relación al poder, que nutren la propuesta de identidades alternas, es importante detenerse a reflexionar sobre lo que Townsend (en Zapata, et. al., 2002: p. 42) define como el elemento esencial a considerar para tener “éxito en cuanto a lograr un cambio en las relaciones”; es decir, el *autoempoderamiento*. Su importancia radica en que las personas tendrían que ejercer su conciencia y capacidad de elección, puesto que las decisiones concretas les corresponden a ellas mismas (Townsend, ibídem). A modo de acotación: si otra persona otorga poder a alguien, también puede retirárselo. Es decir, no es posible modificar las relaciones empoderado-desempoderado mientras el desempoderado no se auto-empodere. Es importante mencionar que para la intervención, esta autora dota de enfoques básicos para movilizar las “identidades alternas” desde los propios individuos. Townsend (ibídem), basándose en el trabajo realizado por Jo Rowlands en *Questioning Empowerment: Working with Women in Honduras (1997)*, propone el empoderamiento en cuatro términos. Dichas formas de poder son nombradas como: *poder sobre, poder desde dentro, poder para y poder con*.

1. *Poder sobre*. Se trata del poder que una persona o grupo ejerce para lograr que otra persona o grupo haga algo en contra de su voluntad; el

*poder sobre* a veces se hace efectivo por medio de la violencia o el miedo; también es posible que simplemente existan reglas sociales que obliguen a la parte más débil a aceptar la voluntad de la más fuerte. El *poder sobre* puede ser cuestión de fuerza e incluso de coerción física, económica o social.

2. *Poder desde dentro*. Se basa en la aceptación y el respeto hacia sí mismo, y se extiende hacia el respeto y la aceptación de los demás como iguales. Es producido al reconocer que no se es indefenso, ni la fuente de todos los problemas; sino que se encuentra restringido en parte por estructuras externas.

Townsend (ibídem) también cita a Caroline Moser (1998), mencionando que el empoderamiento busca identificar el poder, no tanto en términos de dominio sobre los demás, sino en términos de la capacidad de las mujeres para incrementar su propia independencia y fuerza interior. En este sentido, estar empoderada significa poder identificar cuándo los problemas están fuera de sí; y dejar de sentirse culpable por éstos; al mismo tiempo de aprender de los propios errores y aceptar responsabilidad sobre propias acciones.

3. *Poder con*. Es la capacidad de lograr, junto con otras personas, lo que no sería posible conseguir solo(a). Incluye el capital social, es decir, la capacidad para colaborar en grupos y organizaciones, la capacidad de las personas para relacionarse.
4. *Poder para*. Implica obtener acceso a toda la gama de capacidades y potencial humanos. El *poder para* es creativo y se habilita conforme las mujeres se reconstruyen y reinventan. Townsend (ibídem) identifica al miedo y la culpa como obstáculos importantes para acceder a este tipo de poder y, a decir de esta autora, el *poder para* realizar cosas nuevas

y el orgullo por lo que se es capaz de hacerlo se traduce en una experiencia liberadora para las mujeres.

Estos enfoques sobre el empoderamiento posibilitan un acompañamiento hacia identidades alternas, que si bien no rompen con el estereotipo tradicional de forma abrupta, permiten construir identidades con mayor autonomía; para lo cual es importante revisar lo que las y los estudiosos del género han reflexionado en torno a ella, en el siguiente apartado.

### *Autonomía*

Con la finalidad de comprender y ampliar el espectro en el cual las mujeres pueden construir identidades alternas, no sólo desde el autoempoderamiento, sino también de la autonomía en la relación con los otros; se parte de que la esencia del rol femenino se erige en la utilidad para otros: por la calidad en lo que hacen para otros y por ser indispensables para que los otros vivan (Lagarde, 1997). Por lo que se reducen las posibilidades de que a la autonomía se le valore como atributo de dicha identidad.

Para Marcela Lagarde (ibidem), en sus notas tituladas "*Claves Feministas para la Autonomía de las Mujeres*", la autonomía consiste en lograr el desarrollo de procesos (en cada etapa de desarrollo), en los que cada quien va teniendo recursos para transformarse en sujeto activo de su propia vida, facultando poder ser protagonistas, asumirse como seres pensantes, tener la posibilidad de elección, ser actantes, tener independencia sexual y tener independencia económica; cualidades a las que el ser humano puede ir accediendo a través de procesos de desarrollo, y que difícilmente son conquistables en su totalidad.

Es por ello que la misma Lagarde (ibidem) señala que la autonomía se entiende como un hecho relativo, que depende de las circunstancias de cada individuo. Y; las circunstancias de cada individuo, consisten no solo en un proceso

individual sino en un proceso social; por lo que si se moviliza un individuo muy probablemente también se movilice su entorno. De forma indirecta construir la autonomía de las mujeres implica transformar la autonomía de los hombres.

Así es como Lagarde (Ibídem) concluye que la autonomía debe ser desarrollada a través de procesos vitales, particulares para cada círculo. Sobre esta consideración, Lagarde (Ibídem) comparte algunas reflexiones de las direcciones que debieran tomar los procesos de autonomía de las mujeres, en lo que considera los principales ámbitos relacionales.

1. *En la familia:* Debido a que la autonomía en lo cotidiano se relaciona al ámbito público, la familia suele ser el último espacio en el que se pretende construirla; olvidando que la familia es parte de la sociedad. En la familia la relación con la madre y el padre (y por supuesto con los hijos, para los fines de la presente tesis) son dos tipos de relaciones distintas en las que es preciso aclarar autonomías específicas.
2. *Con la madre:* La construcción de la autonomía debe enfocarse en la dependencia que se tiene con la madre y el esfuerzo por no reproducirla hacia otras mujeres. Se trata de construir una autonomía filial y también una autonomía materna.
3. *Con el padre:* Considerado como el conjunto de hombres que ocupan en la propia vida, el lugar simbólico del padre, ya sea basándose en hechos materiales o también ocupando el lugar fantástico del padre (ser todo poderosos, magníficos, maravillosos).
4. *En la pareja:* Este es un punto nodal para las consideraciones del trabajo sobre autonomía, puesto que por definición de género las mujeres están simbólicamente, social y subjetivamente fundidas con la pareja. La pareja es una de las instituciones donde, en los límites de la

cercanía, se juegan en la confusión en la estructuración y del tipo de pareja; en cuanto a quién es quién, hasta dónde está la mujer y hasta dónde está la otra persona. Marcela (Ibídem) considera que, aun en la actualidad, para que las parejas funcionen todavía es norma de vida y de la cultura amorosa que las mujeres sean limitadas, que no tengan autonomía. Por lo tanto, al menos en lo simbólico, la vida de la pareja depende de las mujeres.

5. *En la amistad:* El tipo de amistad que las mujeres reclaman suele ser incondicional, por lo tanto se requiere construir la autonomía a partir de lo social y político que implica la amistad.
6. *En la escuela:* Es necesario analizar si la escolarización de las mujeres contribuye o no a la autonomía de las mismas, sobre todo como espacio social y de poder; y como espacio cultural de reproducción de las ideologías, conocimientos y habilidades.
7. *En las organizaciones:* Toda organización reclama una redefinición de la autonomía. Es preciso construir la autonomía en las organizaciones civiles, religiosas, gremiales, políticas y esotéricas de cualquier tipo.

Sumado a estos ámbitos relacionales, Lagarde (1997) da cuenta de un fenómeno actual, al que muy probablemente afrontan las mujeres que inician la construcción de lo que en esta tesis se ha nombrado identidades alternas. Este fenómeno se denomina sincretismo de género, y consiste en develar las formas contradictorias bajo las cuales se construye una identidad “moderna” de las mujeres. Dichas identidades implican erigirse como ser individual, con límites del propio yo, con la intencionalidad de ocupar el centro de sus propias vidas. Sin embargo, aunque las mujeres estén ubicadas en espacios modernos, los demás reclaman un conjunto de comportamientos tradicionales que dan como resultado una lenta transformación de las identidades tradicionales.

## **Identidad femenina**

A partir de los temas de poder y autonomía en relación al género, se han ido introducido algunas nociones sobre las circunstancias de las mujeres, derivadas de la exigencia de ajustarse al "rol femenino tradicional". Sin embargo, en este apartado se puntualizarán los análisis que Marcela Lagarde (1997) ha aportado, a lo que ella misma llama el rol de madresposas, apuntes que se consideran ejes tanto para la propuesta de intervención, como para su análisis.

La identidad genérica de la mujer inicia y se centra en los lazos familiares. Desde niña la mujer internaliza su papel sobresaliente en el cuidado de los hijos y de la casa. La aceptación de la feminidad implica, en la sociedad mexicana, la internalización de ser la principal responsable en el cuidado físico, emocional y educativo de los hijos (Lagarde, *ibídem*). En este sentido la identidad va desplazando la importancia de constituirse en seres para sí, hacia el ser para otros.

Lagarde (1997) reflexiona que dicha condición va generando como atributo de la identidad femenina la incompletud de las mujeres como un atributo de género ontológico. Es decir, la identidad de las mujeres se constituye desde la incompletud, y por lo tanto genera la necesidad de completarse en otros. Lagarde (*Ibídem*) puntualiza que la incompletud se lleva a todas las instituciones que dan vida a los otros.

Es imprescindible deconstruir la dependencia de los otros, puesto que legitima las formas de dominio y control, ya que en la constitución subjetiva de las mujeres se da una jerarquía interna en la que los otros son más importantes o superiores (Lagarde, *Ibídem*). Cabe mencionar que la deconstrucción de la dependencia no es una acción de rechazo o rompimiento de las relaciones, al menos no como se entiende para la propuesta que guió la intervención de la presente tesis.

## **Identidad femenina y Conyugalidad**

### *Género y Conyugalidad*

En esta sociedad la conyugalidad reproduce los estereotipos de género, en especial porque la relación de pareja exagera las diferencias que socialmente se les atribuye a los géneros. Por tal motivo, no es de sorprender que el matrimonio se sume a las instituciones que se tuvieron que analizar desde el género.

En nuestra sociedad la conyugalidad es una relación fundada en el intercambio erótico con el otro, que conlleva la obligación de la procreación de los hijos y la fundación de la familia. Por lo que en definitiva tendrían cabida únicamente las relaciones heterosexuales.

Sin embargo, hay autores que han aportado visiones más amplias, quienes consideran que la conyugalidad significa la asociación para enfrentar a la vida en distintos niveles y grados de compromiso; independientemente de si se establece una relación homo u hetero, erótico-afectiva (Lagarde, 1997). Para Luhman (1971, en Sarquis, 1995) la pareja es un sistema social capaz de autorregularse, manteniendo su identidad a pesar y a través de los procesos de cambio. Visiones, cabe aclarar, con las que concuerda el presente trabajo de tesis puesto que también incluyen el tipo de relaciones que se establecen en la conyugalidad y sus dinámicas. Además, no excluye a las relaciones homosexuales.

Una vez aclarado este punto de vista, se continúa con la descripción del origen, y las formas en que se reproducen los roles de género en la relación conyugal. Dicha reproducción está basada en la asimetría genérica entre los cónyuges: el establecimiento de diferencias que presuponen la inferioridad de las mujeres en la relación conyugal frente a la superioridad de los hombres (Irigaray, cit. en Castro 2004); que se traduce en normas sociales y culturales que a su vez reproducen y nutren la desigualdad, bajo la falsa promesa de tener éxito en las relaciones de pareja (Lagarde, 1997).

A continuación se enuncian algunos de los estereotipos a los que las parejas debieran ajustarse, recordando que su importancia radica en que estos inciden directamente en los roles que hombres y mujeres asumen:

1. *De edad*: la mujer debe ser menor que el hombre.
2. *De conocimientos reconocidos*: la mujer debe tener menos estudios que el hombre (desde el analfabetismo hasta los estudios posdoctorales, etc.).
3. *Económica*: la mujer debe ser dependiente económica del hombre (desde el no tener ingresos propios, no tener capacidad de decisión económica; y cuando la tenga debe ganar menos dinero).
4. *Eróticas*: la mujer debe ser virgen, casta y fiel, frente al hombre quien debe tener experiencia y destreza eróticas y ser polígamo.
5. *Física*: en varias dimensiones de belleza, de estatura, de conformación, de salud. Ambos deben ser guapos, pero en las mujeres la belleza es más que un atributo, es un requisito; ella debe de tener menos estatura que él, inclusive debe ser de constitución física más delicada; ella debe ser sana: las mujeres estériles, con lesiones o incapacidades físicas e intelectuales están en mayor desventaja que los hombres enfermos o incapaces.
6. *De personalidad*: la mujer debe ser acogedora, dependiente, obediente, comprensiva, poco complicada, ignorante, bella. El hombre debe ser fuerte, protector, sabio, trabajador y cumplido; el conjunto de cualidades resulta en varonil.

Desde la rigidez en estos mandatos sociales se generan vínculos de agresión, enfrentamiento, envidia y odio; que se convierten en lógicas de relación entre los cónyuges. También se van gestando causas específicas de la ruptura de las relaciones como el engaño, el abandono, la separación, el divorcio, y algunas manifestaciones de violencia conyugal (Lagarde, *Ibíd.*).

#### *La relación de pareja y feminidad*

No se ahondará en la definición de pareja en este apartado, pues no se pretende redundar sobre lo que se ha expuesto en el capítulo primero sobre pareja, ni en lo expuesto en el apartado anterior. Únicamente se menciona, a grandes rasgos, la significación que el matrimonio tiene en la vida de algunas mujeres.

Una segunda puntualización consiste en que el matrimonio es la forma más habitual de pareja y a la vez, socialmente, es un hecho vital definitorio en tanto que condiciona la forma de vida, marcando un antes y un después: Especialmente de las mujeres, para quienes según Castro (2004), implica una serie de hechos significativos tales como los roles de esposa y madre, las condiciones de la sexualidad y la dependencia económica.

Los aportes que las mujeres hacían al matrimonio eran esencialmente la organización de las tareas cotidianas necesarias para la subsistencia, es decir las tareas domésticas, y los suministros afectivos y sexuales del marido. También el sostén emocional a los hijos, padres, suegros, etc., ya que las mujeres son las que se encargan del cuidado de los vínculos (Castro, *Ibíd.*). Sin embargo poco a poco se ha ido diversificando, hasta el ser proveedoras y tener participación en espacios públicos, en algunos de los casos.

Luce Irigaray (citada en Castro 2004: p. 36) sostiene que el matrimonio “dada la desigualdad de poder entre mujeres y hombres, constituye la herramienta esencial para mantener a las mujeres en una posición subordinada”.

### *Dependencia hacia la pareja*

Antes de continuar con lo pertinente a identidad femenina y conyugalidad, es necesario señalar que este tema está directamente ligado con la pareja, puesto que los roles se han ido construyendo de forma complementaria. Por este motivo, se hará referencia al rol masculino para intentar abordar lo complejo de las relaciones sin perder de vista que el tema a tratar es la identidad femenina.

Si bien Stiver (1984; en Walters, 1991) indica que la mutua dependencia entre hombres y mujeres es la base esencial de las relaciones de pareja, cada género la encara de manera distinta. Las mujeres a veces se muestran más desvalidas y dependientes de lo que realmente son como forma de atraer y retener a su pareja.

Como consecuencia, esta pose de dependencia cumple una función protectora de la relación, haciendo que el hombre se sienta fuerte y competente; disminuyendo las posibilidades de que las mujeres modifiquen una posición dependiente por temor a trastornar la relación y que su pareja las perciba como demasiado agresivas (Lerner 1983; en Walters 1991).

Las formas de comunicación también retroalimentan estas dinámicas de dependencia. Stiver (1984, en Walters 1991) refiere que las mujeres emplean indirectas en cuanto a exigir lo que necesitan, pues no se sienten con derecho a que sus necesidades sean satisfechas y temen parecer egoístas. Lo que contribuye a que se catalogue a las mujeres como “emocionalmente inestables” o “manipuladoras”.

Los hombres, por su parte, son renuentes a reconocer cualquier necesidad emocional por temor a sentirse humillados o rechazados. Esto se debe a que no han habido modelos que les faciliten poder expresar sus necesidades. Dentro de la estructura tradicional de la familia, se ha dado por sentado que una mujer se ocupará de satisfacer sus necesidades físicas y emocionales (Walters, 1991).

Este último punto se relaciona directamente con el poder, segundo tema a explorar; ya que muchos hombres “liberados” tienen dificultades para renunciar a esta noción. Cuando estos cuidados femeninos se ven interrumpidos por acontecimientos tales como la llegada de un hijo, o la reanudación por parte de la esposa de sus estudios o trabajo, muchos hombres experimentan intensos celos y sentimientos de abandono (Ibídem).

Las dinámicas de poder también están colocadas en la satisfacción de las necesidades; las mujeres tienden a esperar que sus necesidades sean, de algún modo, satisfechas a cambio de los servicios que ellas prestan. Por el contrario, los hombres se sienten resentidos y aprisionados por la obligación; a pesar de ello, suelen fomentar esa dependencia como un mecanismo para reforzar su ego (Ibídem).

#### *Sexualidad femenina y sexualidad en pareja*

Para este apartado será importante primero recordar que en el capítulo anterior se abordaron la reproductividad y las características del erotismo femenino, principalmente. Sin embargo, la sexualidad también incluye los holones del género y la vinculación afectiva femenina, los cuales se abordarán en este apartado.

Cabe mencionar que primero se desarrollarán los elementos que entran en las dinámicas de relación con la pareja, y en un apartado posterior, en la sección dedicada a la relación con los hijos, se retomará nuevamente.

En sociedades sexualmente represivas para la mujer, como lo es la mexicana, la mujer desarrolla básicamente su sexualidad en la clandestinidad, tanto en cuanto a fantasías como en sus comportamientos. Sobre las fantasías eróticas, en general son de mayor atracción aquellas relacionadas con lo romántico y sentimental, que suponen una erotización general del personaje o de la situación. Mientras que las fantasías genitales pueden aparecer culpabilizadas o incluso reprimidas. Muchas

mujeres tienen poca experiencia con sus genitales (y de hecho se enseña que tenerla es una transgresión a la moral), que les genera un cierre a las sensaciones produciendo cierta anestesia genital.

Las caricias se difunden generando una percepción de globalidad, producto de un proceso evolutivo en el contacto, principalmente con otras mujeres. Expresan su erotismo con su cuerpo y con la palabra. Dotados ambos de gran contenido emocional, el cuerpo es el medio a través del cual muestra su deseo, como una forma de atraer.

A pesar que la propuesta de intervención no incluye el tema de la sexualidad en pareja; se convierte en un tema importante debido a que está cargada de significados, impuestos por la mística tanto femenina como masculina. Dando como resultado que las interacciones, principalmente en el acto sexual, sean un resumen de la batalla entre los sexos.

Una vez referidas algunas de las principales características de la sexualidad femenina, se describirán las dinámicas que existen en la sexualidad con sus parejas.

La experiencia heterosexual tradicional implica la erotización del varón dominante y la receptividad de la mujer sumisa. El significado del acto sexual es diferente para cada género y la complementariedad está sujeta a reglas establecidas. Para las mujeres, la relación sexual significa un acto de entrega y sublimación. Para los hombres, en cambio, está connotado por la conquista y el poder; una prueba de su virilidad y su potencia sexual.

Predomina en las creencias sobre el deber ser de las mujeres, que a fin de mantener cierta seguridad emocional (y a menudo económica), las mujeres debieran esforzarse más en dar placer que en recibirlo. La relación sexual se convirtió inicialmente en un acto simbólico realizado en nombre del deber, la obligación y la

responsabilidad, en aras del matrimonio o la maternidad. Esta actitud les impedía a las mujeres apreciar y experimentar plenamente sus propios deseos sexuales.

En oposición, la expresión de los sentimientos está permitida, motivo por el cual ha recobrado mayor importancia, en la intimidad de las mujeres que en la de los hombres. Paralelamente, también produce conflictos en las parejas, puesto a las mujeres les provoca inconformidad el hecho de satisfacer las necesidades sexuales de los hombres, cuando sus propias necesidades de comunicación e intimidad no han sido satisfechas. Teniendo como recurso ante esta y otras diferencias, el negarse a tener relaciones sexuales.

Ante la actitud de negación a tener relaciones sexuales por parte de las mujeres, los hombres tienden a interpretar esta negativa como un reflejo de su desempeño sexual, lo que la convertía en un rechazo a su masculinidad y no un indicio de que algo anda mal en la relación. Esto convierte la escena en un lugar de ejercicio de poder, en el cuál, la forma más común de desquitarse consiste en acusar a la mujer de ser "frígida".

Esta es una de las contradicciones más importantes en torno a la sexualidad de las mujeres, pues deben tener la capacidad de disfrutar, sin permitirles ser abiertamente sexualizadas o explorar su sexualidad. Ser etiquetada de "mujer frígida" puede ser tan grave como ser llamada "mala madre. La mujer, por lo general, adopta esta etiqueta y se siente culpable, lo que contribuye a reducir sus deseos sexuales.

Como se puede observar la complejidad y los dobles mensajes que se dan en la interacción sexual, provocan que el rol femenino vaya colocando a las mujeres en posiciones contradictorias, que no únicamente dificultan el poder tener relaciones sanas con sus parejas, sino que también dificultan el tener un desarrollo pleno en esta esfera, incluso es uno de los aspectos de mayor conflicto consigo mismas.

### *El Dinero y el Poder*

Este apartado contribuye en gran medida a comprender los lugares a partir de los cuales se vive el poder en la feminidad. Socialmente el poder suele relacionarse, en el ámbito público, con el dinero. Sin embargo, para las mujeres dicho espacio se encuentra restringido, en parte porque se piensa que las mujeres se han hecho un capital a través de las relaciones y los afectos, en los hijos desde el ámbito privado.

Es importante mencionar que este apartado se centra en el libro de Clara Coria (1987) denominado "El Sexo Oculto del Dinero"; además de que para facilitar el abordaje del tema, en este primer apartado sobre conyugalidad se tocará lo relacionado con el dinero y el poder. En el apartado de maternidad se desarrollará el tema relacionado con el poder y los hijos.

Para las mujeres el poder adquisitivo no ha estado autorizado socialmente. Por lo que, aunque actualmente, en lo real no haya tal dependencia; en lo simbólico, la interacción con la pareja está determinada por asumirse como dependiente. (Coria, *Íbidem*).

Clara Coria (1987) resalta que las prácticas con el dinero privilegian un intercambio condicionado, con el objetivo de obtener beneficios muy distintos de las prácticas femeninas y maternas, donde el altruismo, la incondicionalidad y la abnegación caracterizan un intercambio, donde uno predominantemente entrega a otro, que predominantemente recibe.

A estas dificultades a las que se enfrentan las mujeres, para tener una libre elección de su economía, se suma el que en la conyugalidad parece haber una división dispar en la administración de los recursos del matrimonio. En esta división la mujer tiene como función administrar el "dinero chico", asociado al consumo cotidiano; mientras que los hombres administran el dinero "grande", destinado

principalmente a las inversiones, el cual representa la seguridad futura. (Coria, ibídem).

Clara Coria (Ibídem) afirma que la administración del dinero “chico” coloca a la mujer dentro del espacio privado, donde al igual que el trabajo doméstico, el trabajo físico y psíquico que demanda su administración queda invisible.

Sobre la utilización del dinero para satisfacer las necesidades propias, las mujeres suelen adoptar actitudes que les dificulta cederse concesiones al respecto; los motivos que Clara Coria (Ibídem) expone para esta dificultad consisten en que ello representa el permiso para un espacio propio y el reconocimiento de deseos y necesidades que no estén en función de otros. El dinero para sí permite a hombres y mujeres expresar su individualidad, así como decidir autónomamente sintiéndose con derechos.

La falta de reconocimiento, las dificultades para satisfacer las necesidades propias, el restringir el poder de decisión sobre la economía familiar ocurre tanto en los casos de mujeres activas laboralmente como de mujeres que no se han incorporado a un empleo formal. Sin embargo, en los casos en los que las mujeres no trabajan, obtener dinero para sí se convierte en una tarea ardua y hasta angustiante, pues debe pedirlo al marido o extraerlo mediante múltiples artificios del que cuenta para “llevar la casa”. Existen también los casos en que las mujeres gastan todo el dinero que les dan y pareciera que “nunca les alcanza”, siendo una actitud vengativa por una dependencia económica que no saben cómo o no pueden revertir (Ibídem).

Igualmente en los casos en que las mujeres tienen que colocar un costo a su trabajo tienen amplias dificultades. Dichas dificultades se originan en los mismos estereotipos de género (Ibídem), en los que el trabajo femenino debiera ser puramente maternal, teniendo como consecuencia que el cobro de ello sea vivido como una transgresión a lo socialmente esperado.

Coria (1987) describe que las actividades profesionales que incluyen al dinero como forma de pago, fueron ejercidas por hombres por mucho tiempo; teniendo como única excepción la prostitución, ligada ancestralmente al “trabajo femenino”. Lo que contribuye a identificar inconscientemente el trabajo femenino rentado con la prostitución.

Como resultado, las mujeres están en desventaja en la mesa de negociaciones económicas, dado que no sólo tienen menores recursos que los hombres; sino que además no se adjudica ningún valor monetario a sus tareas diarias de administrar el hogar. Como consecuencia, se les hace sentir que no tienen el mismo derecho que los hombres en cuanto a la toma de decisiones; que van desde determinar cómo debe gastarse el dinero, cómo educar a los hijos, la sexualidad, etcétera.

#### *El matrimonio en la actualidad*

Muchos estereotipos se mantienen en el centro de las relaciones entre los géneros, el significado del matrimonio está siendo objeto de una radical redefinición en estos tiempos. Actualmente, muchas mujeres no están dispuestas a someterse en forma permanente a un matrimonio que les resulta insostenible, por lo que cada vez más piden el divorcio; sin embargo, este fenómeno también ha traído como respuesta de varios hombres el abandono de la responsabilidad de mantener económicamente a sus hijos. (Sarquis, 1995)

A decir de Betty Carter (citada en Walters, 1991) la redefinición del matrimonio es resultado principalmente de tres factores: a) los avances de los métodos anticonceptivos, que hacen posible que las mujeres controlen sus propias opciones de reproducción; b) el movimiento femenino, que ha favorecido que la elección en la reproducción sea psicológicamente posible; y c) el aumento de la longevidad.

Condiciones que no quedan exentas del “sincretismo de género”<sup>2</sup>, ya que afrontan circunstancias actuales con la exigencia de actuar en forma tradicional.

De igual manera, Carter (Ibídem) menciona que la crianza de los hijos insume menos de la mitad de la vida de una persona, por lo que se hace mucho más hincapié en la calidad del matrimonio. Y dado que las mujeres pueden regular las circunstancias de embarazarse y tener hijos por primera vez, pueden contar con otras opciones como nunca antes, para contemplar la posibilidad de una carrera laboral remunerada además, o en lugar del matrimonio y la maternidad.

### **Identidad femenina y Maternidad**

Se revisan los aportes sobre maternidad como último tema dentro de este capítulo. Muy probablemente, dentro del estereotipo femenino, tenga mayor importancia en la edificación de la identidad femenina la relación con los hijos que la relación con la pareja, ya que si las mujeres no gestaran, probablemente no habría sustento para sobre el cual se hubiese edificado el rol de madres-esposas.

Lagarde (1990), señala que la maternidad siempre ha estado ligada al rol femenino en relación a la reproducción y la crianza de los hijos. Generación tras generación las niñas son preparadas y educadas para esta función, aprendiendo que por medio de ella llegarán a realizarse como mujeres. De ahí que su identificación con la maternidad determine, en gran medida, su concepto de sí mismas y su valor en la sociedad. Sin embargo, el ejercicio de la maternidad está dissociado del acto sexual, como manera de asegurar la exclusividad de la pareja. Esta disociación desencadena una diversidad de conflictos en muchas mujeres que no pueden concebir la idea de que ser madres esté vinculado al placer sexual. (Lagarde, 1990: pp. 376-400).

---

<sup>2</sup> Concepto referido en el apartado “Autonomía e Identidad”

Esta disociación tiene un significado más profundo, que marca una dicotomía entre “mujer” y “madre”. Friday (en Walters, 1991, p.59) argumenta que las imágenes de la madre son universales, un estereotipo. Las imágenes de mujer, en cambio, admite la diversidad de ser individual, no necesariamente determinada por su funcionamiento intrafamiliar. Desde este argumento es que se piensa la intervención con el grupo de reflexión, puesto que, aunque se hayan creado dos imágenes, las mujeres suelen vivir ambos roles; los disfrutan o sufren a medida en que van cumpliendo con las expectativas que ambos les exigen. Las identidades alternas ofrecerían la oportunidad de disfrutar del maternaje, sin restringir su propia individualidad. Y para ello, a continuación se precisa sobre la sexualidad y el poder; temas centrales a partir de los cuales se pensó la intervención.

#### *Sexualidad y Maternidad*

Se ha decidido iniciar con el tema de sexualidad, pues la restricción de la misma abre la puerta para nombrar otras restricciones que de ella vienen. Mabel Burín (2001) menciona que las mujeres son posicionadas como sujetos dentro de las prácticas sociales de maternidad y, por extensión, se normativiza el deseo sexual femenino bajo la forma de deseo maternal y el trabajo femenino, como trabajo maternal y doméstico. Desde el ideal de la inmaculada concepción y la madre virgen, por un lado, hasta la mujer sexual como buscona y vampiresa, por el otro, las imágenes de la mujer sexual siempre han estado divorciadas de las de la madre.

Mabel Burín (2001) reconoce el aporte de Foucault (1980), respecto que a partir de la revolución burguesa, la sexualidad legitimada pasó a ser la sexualidad “utilitaria y fecunda”, la sexualidad reproductora. El sexo, menciona, se reprime porque es incompatible con la nueva moral social: la ética del trabajo. La autora también enuncia a Freud (1908) considerando que se erige la sexualidad de la pareja conyugal, monogámica y heterosexual como paradigma de la sexualidad normal (hegemónica), susceptible de reproducir la fuerza de trabajo y una forma de familia (la familia nuclear).

Pocas veces se encuentra en la literatura, el cine, o los medios de difusión, la representación de madres cuya sexualidad sea explorada y tratada como parte de la femineidad. Un ejemplo de ello es que en la vida cotidiana, la madre a diferencia del padre, no puede confesar sus hazañas prematrimoniales, ya que se supone era virgen antes de aceptar los votos nupciales. Algunos dispositivos de poder, en relación con la sexualidad, incluyen puntos de conflicto entre los géneros. Uno de los principales es la fidelidad conyugal, en la que hay una estricta exigencia hacia las mujeres y aceptación de una fidelidad relativa para los hombres. Suponiendo que al tener un estrecho vínculo con sus hijos produciría un menor interés sexual hacia otros hombres (Burín, *Íbidem*).

Mabel (*Íbidem*) detalla que, si bien las mujeres eran más proclives a disociar sus estados de enamoramiento de sus deseos sexuales; en la actualidad parecería que este dispositivo está siendo fuertemente replanteado, tanto en el nivel teórico como en las experiencias cotidianas de las mujeres. Menciona que en la consulta de varias mujeres que se encuentran en la mediana edad, ha podido observar la elección de objeto erótico en otra mujer, con quien establecen relaciones amorosas. Encontrando que estas mujeres descubren antecedentes en sus experiencias adolescentes, en las que advirtieron que sentían particular atracción por otras mujeres en lugar de sentirla por hombres. Pero que bajo las demandas de sus familiar y de las expectativas sociales; normativizaron sus deseos, orientándolos hacia un hombre.

La revelación de su condición homosexual a los hijos es para las personas de mediana edad un conflicto de muy difícil procesamiento subjetivo. La evolución histórica muestra que en las últimas décadas de este siglo, la mujer ha adquirido una notable libertad sexual y económica que la ha llevado a insertarse por necesidad y/o voluntad a los medios de producción, adquiriendo en ocasiones una auténtica independencia económica respecto al varón, con una relativa disminución de los prejuicios y presiones sociales en torno a la sexualidad y una transformación del

valor que se le da a la maternidad, expresada en la creciente negativa a ser madres (Burín, *Ibidem*).

### *Poder y Maternidad*

En el apartado sobre identidad y conyugalidad se abordó el tema del poder desde las dinámicas que se generan en torno a la economía en la familia; pues parece ser el medio a través del cual se hace más visible la forma en que las mujeres se encuentran en una posición de desventajas frente a su pareja. En este apartado, dedicado a la relación que las mujeres establecen con sus hijos, se observará que si bien hay una aprobación para que las mujeres tengan “poder en la casa”, este supuesto se convierte en un mito. Y a su vez este mito ha producido que las mujeres se hayan replegado al ámbito privado durante mucho tiempo; y que en la actualidad, aunque estén participando del ámbito público, tengan ciertas dificultades para estar en condiciones de equidad (Coria, 1987).

Clara Coria (1987) argumenta que el ámbito privado no cuenta con las posibilidades de generar, regular y aplicar los dispositivos de poder que controlan y definen el funcionamiento social. Por lo que si las mujeres se limitan al “poder” que tienen en el ámbito privado, quedarían fuera de las decisiones más importantes que impactan en sus vidas. Coria (*Ibidem*) menciona que las mujeres han buscado alternativas para acceder al poder o contrarrestarlo; ya sea para obtener un espacio de poder y satisfacer su ambición, o para defenderse de la represión de que eran objeto.

Se da por hecho que las mujeres, al manejar a los hijos y los afectos, ejercen un poder oculto de una enorme trascendencia. Sin embargo, esta afirmación tiene en sí misma sus propias limitantes porque en específico los hijos son seres humanos con posibilidad de autonomía. Por lo que la vivencia de posesión sobre estos tiene más que ver con una ilusión, que con una posibilidad concreta.

La segunda creencia, consiste en pensar que las madres pueden tener un poder de influencia a través de ello. Coria (Ibídem) señala que si bien los hijos pueden ejercer influencia, únicamente pueden hacerlo sobre aquellas personas para las cuales son significativos, por lo que su ámbito de acción se reduce nuevamente al ámbito privado. Una consecuencia de alto costo en la utilización de los hijos como instrumento de poder, es que favorece mecanismos de dependencia; por lo que el condicionamiento de estas relaciones, frena la autonomía, tanto de las madres como de los hijos. Así, se configura un círculo en el que, si las madres hicieron de sus hijos el capital de sus vidas; cuando los hijos crecen y se independizan (con mayor frecuencia en la mediana edad) estas mujeres se encuentran irremediabilmente descapitalizadas (Ibídem).

Sobre los afectos y el mito del poder oculto, esta autora considera que alimenta anhelos de posesión, y hace aparecer a los afectos como vivencias indescifrables (sólo al alcance de las mujeres) y a la experiencia en el manejo de los mismos como un poder oculto. Este mito, a la par de garantizar a las mujeres el monopolio de los afectos, tiene el precio de convertir a las mujeres en depositarias de lo oculto, lo misterioso y aterrador de las vivencias humanas; y que también mantiene apartadas a las mujeres de un ámbito público.

Clara Coria (Ibídem) menciona que las implicaciones de este mito generan situaciones de malestar en hombres como en mujeres, puesto que en las supuestas habilidades de cada sexo, quedan ambos uno a merced del otro. Las mujeres temerosas del ámbito público se instalarán en una dependencia infantil en relación a los hombres, reclamando y exigiendo de ellos amparo y protección. Los hombres, desconfiados del mundo interno, y poco hábiles en los afectos, viven también una desprotección, sintiéndose a merced de las mujeres, incrementando sus inquietudes persecutorias y desarrollando actitudes defensivas.

Así es como el costo por hacer uso del ficticio poder que las mujeres tienen sobre los hijos, y a través de los afectos, deja a las mujeres con un déficit al terminar

el balance; pues es un poder fácilmente volátil, que más allá de favorecer su autonomía las hace dependientes. Por lo que habrá de tener presente para la reflexión, con las mujeres que están pasando por la experiencia de individuación y separación de sus hijos, pues pueden vivirlo también como pérdida de poder.

#### *Representaciones comunes de las relaciones madre-familia*

A propósito del deber ser y la constante dificultad para satisfacer las expectativas que se tienen de la maternidad, se considera importante mencionar cuáles son las representaciones que son comunes de las relaciones madre-familia. Éstas consisten en una forma de conocer si las mujeres se encuentran satisfechas del lugar que su rol les ofrece dentro de la familia.

Walters (1991) refiere que la madre suele salir mal calificada sobre su actuación en relación a los afectos hacia sus hijos. El amor materno, si es excesivo, puede conducir a una simbiosis; si es insuficiente, a una carencia. Por lo tanto es blanco para atribuir la culpa de cualquier problema emocional que pueda afectarlos; dificultando que las madres se hagan cargo de su propia maternidad.

Es así como Walters (Ibidem) sostiene que el mito de la madre perfecta y de la madre diabólica están en perpetua competencia. Conduciendo a que se mitifique a la maternidad de forma deshumanizante; utilizando calificativos como: histérica, excesivamente dependiente, intrincada, intrusiva, aprisionante, aferrada, aplastante, abnegada, egoísta, solapadora, sobre emocional, irracional, etc.

El riesgo de esta representación es que puede convertirse en una tendencia a culpar a la madre; y de forma inconsciente, puede pasar a formar parte de la tradición conceptual e intelectual, desde las cuales se puede incurrir en adoptar una posición de juez al momento de analizar las relaciones; y en específico en el grupo de reflexión, ello dificultaría la comprensión y la escucha de las experiencias de las mujeres. Desde esta perspectiva, es importante incluir (así como se hizo en el punto

sobre conyugalidad, la relación con la pareja) la relación con los hijos, para bajar las exigencias que enfrentan las mujeres, en la actualidad, sobre su rol de madres.

### *Relaciones familiares*

Antes de entrar en detalle sobre las relaciones de las madres con sus hijos e hijas, se mencionará que esta tercera parte del capítulo sobre maternidad se fue desarrollando de forma no intencional, pero si conveniente, en un orden contrario al del tema de identidad y conyugalidad; pues al final se presentan las formas de relación que las mujeres madres sostienen con sus hijos e hijas. Se inicia con la revisión de las relaciones que se establecen entre madres e hijas porque es probable que en la mediana edad, como producto de la individuación de éstas, puedan tener mayores contrariedades.

#### *Madres e hijas*

Pareciera que las fórmulas en las que las relaciones se simplificarían, de acuerdo a los estereotipos de género, son cada vez menos vigentes. Muestra de ello son las relaciones madre e hija, quienes no asumen su rol femenino de forma pasiva, por lo que suelen tener serias diferencias.

De inicio, se esperaría que, como producto del aprendizaje, madres e hijas sean “compañeras íntimas”, unidas en la función de producir y criar a la generación siguiente, ya que los parámetros familiares de la relación madre-hija la tornan esencial para la transmisión de los valores, la moral y las costumbres de la cultura predominante de una generación a otra, tal como lo menciona Betty Carter (en Walters, 1991).

Carter (ibídem), de quien se retoman las reflexiones para este apartado, comenta que dado que la sociedad espera que una madre críe a su hija, para que ella a su vez, se convierta en esposa y madre. La relación entre ambas se define en

gran medida dentro de los confines y del espacio vital de lo intrafamiliar, produciendo que la madre busque convalidar su éxito a través de la hija y que dependa de ella para satisfacer necesidades personales y familiares.

A la vez que ingresan, cada vez en mayor número, en el mundo del trabajo y la actividad pública, las mujeres continúan buscando definiciones e imágenes del yo individual y autónomo que incluyan la intimidad y la familiaridad, la solicitud y la familia. Lamentablemente, esta búsqueda de una identidad, que sea tanto expresiva como instrumental, ha generado a veces una mayor tensión entre las generaciones y un rechazo hacia las mujeres/madres inclinadas hacia la familia por parte de sus hijas. La relación madre-hija se puede entender como un vínculo construido en contradicción (Carter, *Ibíd.*).

Por lo tanto, si las hijas se identifican demasiado con sus madres, corren el riesgo de que las cataloguen como dependientes; en tanto el poder reside en el padre, a cierto nivel las hijas se resentirán con sus madres por no poseerlo. Y a su vez, las madres que se perciben como carentes de poder en sus propias vidas se sentirán amenazadas por los intentos de sus hijas de adquirir ese poder. Esta contradicción se suma a que la relación entre madres e hijas también se van complejizando a medida que ambas avanzan en edad (Carter, *Ibíd.*). La relación entre las madres y sus hijas de corta edad se ve menos complicada por los mensajes heterogéneos basados en el género o por la necesidad de preparar a las hijas para que cumplan roles y funciones femeninos. Pero cuando la hija entra en la adolescencia, las metas y los mensajes conflictivos que necesita transmitirle comienzan a desmejorar la autoestima de ésta en un punto crucial de su propia vida.

Cuando su hija entra en la adolescencia, la madre normalmente está llegando a la mitad de su vida, un momento de evaluación y renovación, de arrepentimientos y posibilidades. La autoafirmación, para la madre, puede significar arriesgarse a sufrir una pérdida emocional, conyugal o socialmente. Betty Carter (en Walters, 1991) considera que es justamente en este momento cuando más firmeza personal debe

tener frente a su hija, debido a que debe proporcionar protección y guía en un momento en que está cuestionando su propio rumbo y en que menos protegida se siente. Debe ayudar a la hija, y ayudarse a sí misma, a balancear el precio de la firmeza personal frente al costo de la dependencia. El reto, en este proceso, es encontrar la forma de reconocer sus semejanzas a fin de aceptar lo que las diferencia; pues ambas están reestructurando su relación y no rompiéndola (Carter, *Ibidem*).

#### *La sexualidad y la relación madre e hija*

El papel de la sexualidad, en la relación madre e hija, también mantiene contradicciones en las que se dificulta capitalizar la experiencia de cada una de las generaciones, haciendo menos estrechas las relaciones entre ambas. Es por esto que se ha decidido dedicar un apartado para este tema.

Betty Carter (*Ibidem*) menciona que, cuando las madres se presentan como seres sexuales ante sus hijas, normalmente es para aconsejarles cómo cuidarse, más que cómo tomar sus propias decisiones y lograr satisfacción en su vida sexual. Dentro de este contexto se puede considerar que las madres niegan su propia sexualidad y restringen las de sus hijas, a fin de prepararlas apropiadamente para la maternidad. Concluye que esta restricción está orientada por el temor de que la hija pueda quedar embarazada sin haberse casado.

Para dicha autora no hay ninguna manera clara en la que una madre pueda aparecer como una persona plenamente sexual ante su hija. Una madre puede enseñar que el sexo es algo bueno y placentero, una extensión natural del amor y la relación; puede hablarle de disfrutar las relaciones sexuales, de la alegría de compartir y de la pasión que se experimenta al realizarse sexualmente. Pero siempre con un matiz de precaución y prohibición (Carter, *Ibidem*).

No es de extrañar que los mensajes que le transmite una madre a su hija acerca del sexo sean heterogéneos. Capacitar sexualmente a la hija puede resultar peligroso, prevenirla puede tener un efecto inhibitorio. La actitud represora será vista como represiva; en oposición, la permisividad, como irresponsable.

Para la hija, hacerse cargo de su propia sexualidad es demasiado agresivo, ser precavida y sumisa implica demasiada sumisión. Una madre puede recurrir a enseñarle a la hija cómo utilizar el sexo para manipular y lograr poder. Puede prohibirle toda conducta abiertamente sexual a la vez que la alienta solapadamente a ser seductora. Cualquiera que sea el rumbo que tome, el mensaje será inevitablemente complejo (Carter, *Íbidem*).

Carter (1991) sustenta que la madre no sólo está atrapada en la dicotomía cultural de mujer/madre y en la contingencia biológica del embarazo indeseado, sino que también es testigo de los peligros reales que enfrentan todas las mujeres en un mundo en el que la violencia sexual continúa siendo una realidad.

Sobre las respuestas de las hijas hacia este entramado, Carter pone especial atención a las actitudes críticas, frente a las restricciones. Sostiene que en la madre puede producir inseguridad, percibiendo menos control, y por lo tanto, aumentando su ansiedad; lo cual tornará más compleja la relación en conflicto. Las hijas, en este contexto, verán que la única vía libre para su propia sexualidad consiste en rechazar la “inadecuación” y las “inhibiciones” sexuales de su madre. Este ciclo se ve reforzado por una cultura que es ambivalente acerca de la sexualidad femenina, y dentro de la cual, madre y mujer aún no se perciben como una totalidad integrada (Carter, *Íbidem*).

#### *Madres e hijos*

A diferencia de la relación con la hija; criar a un hijo varón no supone primordialmente formar a un padre, ni siquiera a un esposo; aunque esto pueda

formar parte de la expectativa parental. Significa, más bien, formar a una persona con aspiraciones públicas y logros personales, un individuo autónomo; siendo así como las madres se hallan en la posición de tener que crear su opuesto complementario (Carter, *Íbidem*).

Al criar a un hijo varón, la madre debe tener cuidado de ser cariñosa y estimulante, pero no seductora. Debe ser accesible y atenta, pero sin resultar asfixiante. Y siempre debe percatarse del momento indicado para retirarse y entregarle su hijo al padre y al mundo de los hombres; en el caso contrario, el fracaso de un hijo varón acarrea el estigma para la madre de haber creado un “nene de mamá”.

Al moldear la masculinidad de su hijo con vistas a un satisfactorio funcionamiento en el mundo exterior, la madre actúa como agente de poder en una jerarquía que depende de su obediencia. Tal obediencia puede chocar con el resentimiento que experimenta la madre por sentirse expropiada y con sus ideas acerca de lo que debe ser una conducta ética o razonable.

#### *La maternidad en la actualidad*

Finalmente se hará mención sobre las demandas que la actualidad exige al rol femenino; como ya se había comentado, para ampliar la perspectiva de las situaciones en que las mujeres afrontan su maternaje. Por circunstancias socioeconómicas, se envía un nuevo mensaje que resulta ser conflictivo y desconcertante; y aquella meta que toda mujer tiene fijada, consciente y/o inconscientemente en la maternidad, no resulta ser la meta primordial, la meta por excelencia, aquella por la que justificó su existencia y para la que fue educada.

Mabel Burín (1987) observa que la sociedad pide otro tipo de metas a las mujeres, tales como tener una carrera profesional, ser exitosa en el ámbito público el cual se ha diseñado o configurado dentro de un universo de trabajo masculino.

Universo que incluye horarios, que habitualmente no están disponibles para las mujeres, dado que, por lo general, este grupo de mujeres también desempeñan roles domésticos, como madres, esposas y amas de casa.

Sobre la educación hacia las mujeres, que incluye el entrenamiento en los vínculos humanos donde predominan la afectividad y las relaciones de intimidad con el acento puesto en las emociones cálidas (ternura, cariño, odio, etc.); considera que estaría en contraposición con el mundo del trabajo masculino, donde los vínculos humanos se caracterizan por un máximo de racionalidad y con afectos puestos en juego mediante emociones frías (distancia afectiva, indiferencia, etc.).

Las mujeres caracterizadas como tradicionales suelen encontrar muy dificultoso el pasaje de un tipo de vinculación al otro; por lo general consideran inaceptable cambiar sus modos clásicos de vinculación. Estas nuevas expectativas, si bien no se jerarquizan si se les imprime mayor importancia que a la maternidad, la que es sublimada y en el peor de los casos rechazada, expresando con esto un desacuerdo con su propio sexo y con su propia existencia (Burín, 1987).

Una vez hecho el recorrido sobre la base teórica desde la cual se decidió comprender las vivencias de las mujeres de la mediana edad; en estos dos primeros capítulos, se presentarán en el capítulo tercero, las bases metodológicas, que se han propuesto para el trabajo con mujeres desde la perspectiva de género. Se abordará principalmente el grupo de reflexión, pues es una herramienta, que ha mostrado importantes alcances en el trabajo con mujeres.

### **CAPITULO 3. TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS PARA MUJERES**

Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, el desarrollo de algunas mujeres en la mediana edad resulta ser una etapa crítica, ya que ocurren cambios importantes a nivel físico como psicológico y relacional. Sin embargo, es importante reiterar la forma en que los estereotipos contribuyen al estancamiento de la denominada crisis de la mitad de la vida, puesto que las funciones que socialmente son atribuidas llegan a su término, dando lugar al cuestionamiento del sentido de ser y la forma de estar. Partiendo de estas preguntas y tomando como herramientas de análisis algunos aspectos psicológicos (autoestima, resiliencia, reconocimiento y disfrute de la sexualidad, manejo de la relación con la pareja y los hijos), así como la Terapia de Reencuentro, con un enfoque vivencial y desde la perspectiva de género, el propósito del presente capítulo consiste en conocer los antecedentes teórico-prácticos bajo los cuales se ha identificado al grupo como herramienta fundamental para el trabajo con mujeres, como escenario para compartir las vivencias, en torno de la condición de género, se pueden facilitar procesos para tejer identidades alternas que faciliten el tránsito por esta etapa la vida.

Cabe señalar, que aunque la perspectiva de género comprende tanto a las mujeres como a los hombres, este trabajo se dirige específicamente a las mujeres.

#### **Algunos aspectos psicológicos en la intervención con mujeres**

Para muchas mujeres, la mediana edad es un llamado de atención para iniciar una vida más saludable y consciente. Refiere Neugarten (citada por Burin, 1990) que el tema prevaleciente en esta etapa es la redefinición de sí misma. La concepción de sí misma está ligada a las multideterminaciones con las que se había organizado su noción de identidad. Esta etapa puede ofrecer oportunidades para definir los cambios a favor del bienestar propio y desarrollar un punto de vista positivo; al comprender mejor sus necesidades emocionales, y aprender a satisfacerlas, el recorrido por la mediana edad puede llevar a las mujeres hacia una vida más plena.

Al transitar por esta etapa de la vida: la autoestima, la resiliencia, el reconocimiento y disfrute de la sexualidad, así como el manejo de las relaciones con la pareja y los hijos en cada mujer desempeñan una serie de elementos importantes para tener una experiencia de vida plena. Por ello es indispensable conocer cómo se pueden trabajar satisfactoriamente y cuáles son sus beneficios.

### *Autoestima*

Con la finalidad de reconocer la importancia de la autoestima como un aspecto psicológico indispensable para el fortalecimiento personal de las mujeres, se parte de que es un método de emancipación personal imprescindible para mejorar la calidad de la vida personal y de las relaciones. La persona que la vive, crea para sí misma los mejores soportes para vivir. La autoestima es resultado de la individualización, se favorece y constituye en un componente ineludible de autonomía. (Lagarde, 2000).

Conformadas como *seres para otros*, las mujeres depositan la autoestima en *los otros* y, en menor medida, en sus capacidades. En la cultura patriarcal las mujeres son colocadas como seres inferiores y secundarios, bajo el dominio de hombres e instituciones y se les define como incompletas. En referencia a lo anterior, la autoestima puede verse afectada por la opresión de género y es susceptible de ser experimentada cotidianamente; como discriminación, subordinación, descalificación, rechazo y violencia. Al daño que cada mujer experimenta, en grados diversos durante su vida, Marcela Lagarde (1997) lo define como *cautiverio*:

“Cautiverio es la categoría antropológica que sintetiza el hecho sociocultural que define el estado de las mujeres en el mundo patriarcal; se concreta políticamente en la específica relación de las mujeres con el poder y se caracteriza por su privación de la libertad y su débil poderío. Las mujeres están cautivas porque han sido privadas de autonomía, de independencia para vivir, del gobierno sobre ellas mismas, de la posibilidad de elegir y de la capacidad de decidir. El cautiverio caracteriza a las mujeres en cuanto al poder que ejerce sobre ellas su dependencia vital, el gobierno de sus vidas por las instituciones y los otros, la obligación de cumplir con el deber ser femenino de su propio grupo, que las conduce a vidas estereotipadas, sin opciones. Todo lo anterior es vivido por las mujeres desde la posición de

subordinación a que las somete el dominio de sus vidas, que en todos los aspectos y niveles, ejercen la sociedad y la cultura opresivas y patriarcales” (Lagarde, 1997).

Sin embargo, ninguna mujer vive en correspondencia con los estereotipos tradicionales. La modernidad ha significado cambios profundos en la feminidad y en la vida cotidiana tradicional (deculturación); independientemente de que eso las beneficie o las perjudique. Intervenir en la autoestima requiere abordar el *reconocimiento* en dos sentidos: primero, ubicar a la mujer en la dimensión de la autoidentidad. En segundo lugar, considerar que está determinada por las condiciones de vida.

Por ello Lagarde (2000) señala que a nivel individual, y como primer paso, es recurso primordial para la autoestima que cada mujer construya su autoconciencia acerca de su propia autoestima. Al recurrir a diversas metodologías y disciplinas, tales como: la reflexión analítica y cognoscitiva mediante la terapia psicológica, el conocimiento a través de la prensa, la radio, la televisión y el cine, y con todo lo que puedan aportar estas búsquedas, las mujeres logran reflexionar, mejorar y cambiar algunas de sus conductas. Dicha autora afirma que es indispensable vivir la experiencia personal de resignificación de la autoestima y la autoidentidad en procesos y espacios de conciencia.

## *Resiliencia*

### *Concepto de Resiliencia*

El concepto de resiliencia permite identificar algunos factores que favorecen la comprensión de la forma en que una situación de crisis puede llevar a un crecimiento, ya que amplía la perspectiva respecto a la posibilidad de que las personas puedan emprender y superar las experiencias difíciles o negativas; e incluso en ocasiones fortalecerse en el proceso de superarlas (Martínez Torres, 2011).

El concepto de resiliencia es tan antiguo como la misma humanidad. Se incorpora a los principios de la ingeniería civil para describir la capacidad de algunos materiales al recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Posteriormente, el concepto es utilizado en osteología para expresar la capacidad que tienen los huesos para crecer en el sentido correcto, después de una fractura. (Suárez Ojeda, 1995, citado en Melillo y Suárez, 2005).

La adopción del concepto de “resiliencia” a las ciencias sociales dentro del contexto de las ciencias humanas sucede casi al azar, en la década de los años setenta. La doctora Emy Werner (1992), quien estudió a un grupo de personas desde el nacimiento hasta los 40 años, notó que algunos niños que estaban aparentemente condenados a presentar problemas en el futuro al considerar todos los factores de riesgo que presentaban, llegaron a ser exitosos en la vida, construyendo familias estables y contribuyendo positivamente con la sociedad. Algunos de ellos procedían de los estratos más pobres, de madres solteras (Puerta, 2002; citado en Villalobos Cano, 2009). La observación de estos casos condujo a Rutter (1993), a sustentar que la resiliencia no radica en la evitación de experiencias de riesgo, sino que resulta de tener el encuentro en un momento dado con una prueba que la persona puede superar con éxito.

Así, el término de resiliencia fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos (Manciaux, 2005, citado en Villalobos Cano, 2009). Además, se ha extrapolado el concepto a otros contextos, en donde se hace referencia no solamente a individuos particulares, sino también a grupos familiares y/o comunitarios que poseen la capacidad para actuar correctamente y tener éxito pese a las circunstancias adversas que los rodean, para recuperarse después de vivir eventos estresantes y reasumir con éxito su actividad habitual. (Melillo y Suárez, 2005).

Aplicado al campo de la Psicología, la resiliencia se refiere al proceso por el cual las personas aprenden a afrontar el estrés y la adversidad, desde la fortaleza interna y las habilidades para enfrentarlos. Por ello, implica la capacidad para superar los traumas y las frustraciones para poder resolver problemas y relacionarse con otras personas (Brooks y Goldstein, 2001).

#### *Modelos explicativos de la Resiliencia*

El concepto de resiliencia se ha ido desarrollando y con ello han surgido investigadores cuyo propósito radica en medir la resiliencia para establecer modelos explicativos de este fenómeno. Algunos investigadores, mostraron interés en descubrir factores protectores que estuvieran en la base de la adaptación positiva en niños que vivían en condiciones de adversidad. Por su lado, otro grupo de investigadores expandió el tema de resiliencia en dos aspectos: la noción de proceso, que implica la dinámica entre factores de riesgo y de protección que permite que la persona supere la adversidad; y la búsqueda de modelos para promover la resiliencia en forma efectiva a nivel de programas sociales. (Melillo y Suárez, 2005).

Michael Rutter (1992) concibió la resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con el cuál los niños nacen o los niños adquieren durante su desarrollo, sino de un proceso que caracteriza un complejo sistema social en un momento determinado del tiempo.

Por su parte, Edith Grotberg (1995) señaló que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e, inclusive, ser transformado por ellas. Mencionando que la resiliencia requería la interacción de factores resilientes provenientes de tres niveles diferentes: soporte social (“yo tengo”), habilidades (“yo puedo”) y fortaleza interna (“yo soy y yo estoy”).

De esta forma, a pesar de organizar los factores de resiliencia en un modelo triádico, se incorpora como elemento esencial la dinámica e interacción entre estos factores.

Por su lado, Henderson y Milstein (2003) ofrecen dos mensajes en su Modelo de Resiliencia: la adversidad no conduce automáticamente a la disfunción, sino que puede tener diversos resultados para el individuo que la sufre, e incluso si tuviera una reacción inicial disfuncional a la adversidad ésta puede mejorar con el tiempo.

### *Sexualidad*

La imagen que cada quien tiene de sí mismo es el resultado de experiencias e influencias que se han tenido a lo largo de la vida. Sanz (1990) propone que toda mujer tiene el derecho de apropiarse de su cuerpo, de las posibilidades en las sensaciones eróticas, así como de expresarse de acuerdo a la opción sexual que prefiera. De la misma manera, no tiene por qué aceptar la opresión, ni en su cuerpo ni en su vida, buscando así alternativas para establecer relaciones justas. Al adueñarse de su erotismo, las mujeres podrán comprender su capacidad como ser humano de vivir, descubrir, compartir, expresar placer sexual y las emociones que le acompañan de manera personal o en el contexto de un encuentro.

En la cultura patriarcal se educa a las mujeres para que su goce sea dado por el hombre. Pero es a partir de los estudios de Masters y Johnson (1978) que se confirma el hecho de que ningún hombre puede ser responsable del disfrute y bienestar sexual de una mujer, ni a la inversa, ya que no se puede asumir la responsabilidad sobre los procesos físicos de la otra persona. Por el contrario, se puede cambiar la visión que cada persona tiene de sí misma, casi siempre depreciada y muy influenciada por lo social, hacia una visión más positiva que tenga en cuenta la propia capacidad de desarrollo, goce y comunicación. Una persona puede ser gruesa o delgada, alta o baja, tener más o menos pelo, diferentes formas corporales, ser joven, madura o anciana, etc. Sin embargo, cualquiera tiene una capacidad sensitiva, de placer, que puede desarrollar mientras vive. Todo cuerpo es

capaz de dar caricias, bienestar; y a la inversa, puede también sentir, recibir placer por todos sus sentidos, toda su piel, todo su cuerpo desde la cabeza hasta los pies.

En general las mujeres no tienen práctica de vivir su cuerpo como propio ni asumir que les pertenece al igual que su vida. El tomar contacto con ellas mismas, conocer recursos autónomos para ayudarse, aprender a conocer cómo interviene la respiración, las tensiones musculares, qué puede significar lo que visualizan, el trabajar con las fantasías, el saber que algunas de las sensaciones placenteras que experimentan pueden tener un nombre; vivir de forma placentera, conscientemente y sin culpa, las lleva a descubrir otra relación con su vagina y fomenta su seguridad. (Sanz, 1992.)

#### *Relaciones Interpersonales*

El estilo de vida de muchas mujeres que atraviesan por la mediana edad puede verse influido por los roles desarrollados tradicionalmente, traduciendo dichos estilos de vida en carencias (Varela, 1992).

- a) Relaciones intrafamiliares (esposo-hijos). Se desarrollan en el ámbito de las relaciones íntimas. La mayoría de las madre-esposas (termino empleado por Marcela Lagarde, 1990) suelen aportar más apoyo afectivo del que reciben, soportando las cargas negativas (enfermedades, problemas, etc.) y compartiendo los acontecimientos positivos (fiestas, celebraciones, etc.).
- b) Relaciones extradomésticas. Corresponde a la red social en que toda persona se desenvuelve. Las mujeres suelen perder parte de su red social durante su vida al apartarse de la vida laboral, del ocio o cultural. El ocio y tiempo libre definen el rol de bienestar y se refieren al tiempo que uno dedica a sí mismo. Las mujeres madre-esposas suelen

anteponer el trabajo doméstico, imponiéndose así un horario ilimitado que dificulta el ocio.

c) La autonomía personal define el rol de independencia. Se relaciona con el nivel educativo y de formación académica, y con el desarrollo de habilidades para solucionar problemas cotidianos. Las carencias en esta área se relacionan con mayores niveles de estrés.

d) El área económico-laboral, que define el rol de poder, y cuyo empobrecimiento, conjuntamente con el del área anterior, conlleva a un estado de indefensión y desesperanza. Las mujeres suelen tener su economía sujeta a la familiar, por tanto, deriva en dependencia.

Al trabajar en estas áreas y teniendo en cuenta que cuantos más roles desempeñen las mujeres, no sólo en la mediana edad sino a lo largo de su historia, más oportunidades tendrán de reforzar su autoestima, afianzar su identidad, etc., dispondrán de fuentes alternativas de satisfacción. Por tanto, y en opinión de autores como Bersoff y Crosby (1984), el desempeño de diferentes roles es favorable para la mujer, puesto que la protege del deterioro psicológico porque permite: a) dar un peso psicológico a diferentes segmentos de la vida personal, sirviendo así de protección frente a problemas emocionales cuando en alguno de estos segmentos se produzca una ruptura; b) al participar en contextos sociales distintos, es posible obtener un apoyo social; y c) la interacción de roles puede actuar como mecanismo regulador de aquellos sucesos vitales que suponen un riesgo de deterioro psicológico.

Cada mujer tiene un gran potencial de conocimiento de ella misma y capacidad de decisión para producir cambios en su vida. Menciona Sanz (2005) que el poder “estar” consigo misma es una actitud y una forma de vida. Cuanto más se esté en armonía interior, mejor se puede comunicar con los demás porque se aprende a tener aquellas relaciones que se desean; cuanto más se vive la propia

individualidad, mejor se puede vivir el amor con el otro, porque se permite el “estar con”-compartir- sin miedo a perder la identidad.

### **Grupos de Reflexión de Mujeres**

Las investigaciones de Doherty y Enders (citado en Alonso y Swiller, 1995) y los trabajos realizados por Clara Coria y Mabel Burin (citado en Coria, 1987), demuestran que en los grupos de mujeres se producen profundos cambios en la autopercepción y la comprensión, que derivan en cambios positivos en la vida cotidiana de las participantes. Dellarossa (1979) por su parte, describe que los grupos de reflexión fortalecen la formación e integración de conocimientos. Complementando lo anterior, refiere Sanz (2005), que el contrato de trabajo en los grupos de reflexión debe ser desde y para la autoayuda.

### *Mujeres y Grupos*

Al considerar que el aislamiento de las mujeres ha contribuido, en parte a los sentimientos de depresión, imperfección y soledad que experimentan con frecuencia, es muy claro que un grupo puede ser un refugio. Doherty y Enders (en Alonso y Swiller, 1995) hablan de grupos de “movilización de conciencia”, surgidos en la última parte del decenio de 1960, dirigidos a promover un sentimiento de hermandad, comunidad y alivio, teniendo como punto de discusión el impacto de los factores socioculturales en la vida de una mujer. Estas autoras refieren que, aunque los grupos de movilización de conciencia han evolucionado y ahora son conocidos como grupos de apoyo o grupos de discusión, presentan una debilidad al sobredimensionar los factores culturales, olvidándose de la exploración de la “dinámica interna”.

Doherty y Enders (Íbidem) refieren que los grupos de un solo sexo que tienen como terapeuta(s) a alguien del mismo sexo, promueven el desarrollo progresivo y la identificación de género con figuras del ideal del yo (Kennedy, 1984; en Doherty y

Enders, 1995). Por lo general las mujeres que han experimentado incesto o violación se sienten más cómodas y libres de expresar sus sentimientos y de relatar sus historias dentro de grupos de su mismo sexo (Herman y Schatzow, 1984; en Doherty y Enders 1995). Lo mismo puede decirse de mujeres que han sufrido maltrato físico o de otro tipo por parte de los varones.

Sugieren Doherty y Enders (1995), que los grupos de mujeres resultan útiles para aquellas que se encuentran en puntos de transición en sus vidas y que requieren del aliento adicional del apoyo femenino a fin de seguir adelante. Sin embargo, dichas autoras describen que los grupos de un solo sexo también pueden promover dificultades particulares tales como la “perpetuación (en el mejor de los casos) para la continuación de la mitología del rol de género; alentar la culpabilización del género ausente en relación con los propios problemas; el incremento en la susceptibilidad para la fusión del mismo sexo y el hecho de que los grupos de un solo sexo no se asemejan al mundo real, heterogéneo, en el que vivimos”. (Alonso y Swiller, 1995, pp. 83).

### *Grupos de Reflexión*

La definición del grupo de reflexión comprende, según Dellarossa (1979), un grupo de participantes que se reunirán para hablar, indagar e inclusive redramatizar (refiriéndose a la redramatización como el fenómeno mediante el cual un miembro de un grupo terapéutico relata una situación en la que ha participado e inconscientemente comienza a repetir dicha situación en el grupo) pero en un campo más restringido que un grupo terapéutico.

Al abordar los aspectos generales sobre lo que se ha denominado Grupo de Reflexión es importante mencionar el trabajo realizado por Dellarossa (1979), quien expone un proyecto que tiene como objetivo crear un espacio en la Asociación Argentina de Psicología y Psicoterapia de Grupo (AAPPG), en el que los alumnos pueden participar como miembros de un grupo con el fin de fortalecer la formación e

integración de conocimientos. Dicho autor refiere una experiencia anterior en Argentina, donde un grupo de psicoanalistas trabajó con médicos residentes de psiquiatría del Instituto Borda. Denominándolos como “Grupos de Reflexión”, dichos grupos tenían como objetivo elaborar las tensiones que se generaban al trabajar con pacientes psiquiátricos y en las distintas actividades con profesores y coordinadores de la institución asistencial.

#### *Grupos de Reflexión de Mujeres*

Al fundamentar teóricamente la metodología que se ha aplicado en los grupos de reflexión con mujeres que se encuentran en la mediana edad, se retomara el trabajo que realiza Clara Coria (1987), por su especificidad en el trabajo con mujeres desde la perspectiva de género. Partiendo de su experiencia se facilitarán algunos aspectos técnicos como:

- Selección de las participantes
- Encuadre
- Modos de intervención de la coordinadora
- El cierre en los grupos de reflexión con mujeres
- La producción y los grupos de reflexión con mujeres

Coria (1987) indica que las mujeres acuden a los grupos de reflexión a partir de una curiosidad manifiesta, de un malestar inespecífico o de un cuestionamiento acotado relacionado con aspectos de la vida cotidiana. Esta conciencia de género va apareciendo poco a poco a lo largo del proceso reflexivo para quedar finalmente como el resultado más evidente. Se va entrelazando con un cuestionamiento de lo “obvio”, y se expresa a través de fenómenos grupales e individuales.

Estos fenómenos suelen llenar de sorpresa a las mujeres, y a partir de ellos, muy a menudo, comienzan a descubrir nuevas alternativas para su vida cotidiana y para actividades productivas, que hasta ese momento se veían entorpecidas. En un

interesante trabajo, Mabel Burin (citado en Coria, 1987, pp. 179) hace referencia a las resignificaciones que las mujeres deben hacer cuando atraviesan la crisis de la mediana edad de la vida. Sostiene que “muchas de las expresiones creativas en este período, son deseos truncos, anteriores al deseo del hijo, que a menudo se fueron cerrando y/o reemplazando por el deseo maternal, y que recién pueden ser recuperados a partir de la mitad de la vida” (Burin, 1983). En este sentido, los grupos de reflexión son espacios privilegiados que hacen posible las resignificaciones y permiten reacomodar la vida encontrando nuevos objetivos.

### *Selección*

Clara Coria (1987) menciona que “la selección de las participantes del grupo deberá cumplir una función preventiva que proteja la continuidad y la producción de la tarea grupal. Como tarea destaca el hecho de *reflexionar*, dentro de un *funcionamiento grupal* sobre temas referidos a la *mujer*, se trata de indagar acerca de estos tres aspectos” (pp. 181). Es decir, al llevar a cabo la selección, Coria considera como primer aspecto la capacidad intelectual; en segundo lugar, las características psicopatológicas compatibles con un funcionamiento grupal reflexivo (lo cual incluye situaciones circunstanciales que afecten el estado emocional de las pacientes, por ejemplo, duelos recientes, separaciones, casamiento de los hijos, migraciones, etc.); y el tercer aspecto corresponde al género, por ejemplo el grado de adhesión a la discriminación sexual y a las motivaciones implícitas en el interés por el tema particular del que se trate.

Señala Coria (1987) que “por debajo de cierto grado de estabilidad emocional, las movilizaciones se vuelven intolerables y se agudizan los desequilibrios y situaciones internas desestructurantes” (pp. 183). Además, contraindica condiciones como el deterioro intelectual, la elevada rigidez, la dificultad para conceptualizar, los obstáculos para integrar experiencias vivenciales; así como personalidades psicopáticas y caracteropatías que pueden sabotear y entorpecer el funcionamiento grupal.

### *Encuadre*

Se define como el dispositivo grupal con las condiciones mínimas de seguridad, para lograr los objetivos propuestos por la tarea. Coria (1987) menciona que éste hace referencia a los límites que demarcan el espacio-tiempo dentro del cual va a desarrollarse la misma. Estos límites estarán en función de los objetivos generales de los grupos de reflexión con mujeres. Y dichos objetivos remiten tanto a la metodología y objetivos de los grupos operativos como lo que implica una convocatoria basada en el género sexual (pp.187). La participación en un grupo de reflexión con mujeres, a decir de esta autora, implica incluirse en un proceso que no tiene un fin definido, a propósito de las vertientes que pudiesen ocasionar en las pacientes. Siguiendo a Townsend (en Zapata, 2002) el empoderamiento podría ser el principio fundamental a considerarse en el grupo de reflexión, el cual es un espacio de apertura de diálogos.

Coria (1987) identifica tres momentos en los grupos de reflexión: el primero de aproximación, el segundo de desarrollo y el tercero de cierre, con un tiempo de entre cuatro a ocho meses, pues se generan vínculos que pueden transformarse en nuevos estereotipos y/o deslizarse en un funcionamiento del tipo terapéutico. Refiere Coria que los primeros cuatro meses constituyen un primer módulo en donde se comenta y se discute el tema elegido en forma general y espontánea; y posteriormente, si el grupo está dispuesto a un segundo módulo (otros cuatro meses) se hace una evaluación de los subtemas preferidos o intereses específicos dentro del tema general, los cuales se someten a consenso.

En el segundo módulo suele ser una experiencia satisfactoria, pues la elección de los temas, que es general, lleva implícito el interés personal; siendo estos últimos, los que resaltan las diferencias particulares: "El grupo funciona como un único individuo complejo que aporta la capacidad reflexiva para indagar sobre inquietudes específicas que interesan a uno u otro miembro. Es muy frecuente que, tratando un tema- elegido por otra- muchas esclarezcan sus propios estereotipos". La duración y

frecuencia recomendados por esta autora es de una hora y cuarto y sesiones semanales, con un número de participantes entre seis y diez. “La heterogeneidad es un factor deseable para un funcionamiento dinámico, no así la inclusión de personas que sostienen situaciones extremas. En estos casos se suelen profundizar las dicotomías y a menudo enfatizar los estereotipos”. (Ibídem, pp. 189)

#### *Modos de intervención de la coordinadora*

El lugar de la coordinadora es un lugar diferenciado. Posibilita aquellos recursos que favorezcan el desarrollo reflexivo, que desarmen los obstáculos que perpetúan los estereotipos y contribuyan a generar nuevas alternativas de pensamiento y acción.

Las intervenciones de la coordinadora deberán estar referidas exclusivamente al tema y a las interferencias grupales en relación a dicho tema. Toda desviación que recaiga como comentario sobre algún miembro del grupo en particular, deberá ser considerada como un acting de la coordinadora (estará confundiendo su intervención) al imprimírle un sesgo terapéutico (Coria, 1987). La coordinadora sólo contribuye a sortear los obstáculos en una trayectoria que va definiendo el grupo, por ello es imprescindible que haya tenido además de una sólida formación teórica en la coordinación de grupos, un alto grado de entrenamiento personal en grupo sobre concientización en el género sexual y la condición femenina. Las anécdotas personales y reflexiones individuales de las participantes son consideradas como emergentes grupales en relación al tema. Sin estas condiciones, la experiencia grupal puede generar resultados opuestos a los buscados.

Coria (ibídem) recomienda hacer uso de algunos recursos de tipo verbal para la coordinación del grupo de reflexión, menciona eficaces los señalamientos (recurso que posibilita que el grupo recupere una dinámica productiva); las síntesis (recurso eficaz en los momentos en que el grupo se dispersa en relación al tema y también al comienzo de cada nueva reunión; contribuye a retomar el cause temático y ejerce la

memoria y el discernimiento entre ideas centrales y secundarias. En un grupo de reflexión las síntesis ayuda a discernir); la información pertinente (cumple fundamentalmente dos objetivos: el primero, aportar datos con los que las mujeres no cuentan, ya sea por censura interna o externa; y el segundo incrementa la necesidad de mayor información y genera la búsqueda activa de la misma); y la explicación de los supuestos ideológicos subyacentes a las informaciones, conocimientos y actitudes (poner en descubierto las ideologías implícitas en la información que se da y recibe es un paso previo imprescindible para tomar conciencia de la opresión que subyace la ideología patriarcal. En los grupos de reflexión de mujeres, la elucidación de la ideología patriarcal es el punto de partida para generar condiciones de cambio). (Coria, 1987).

#### *El cierre en los Grupos de Reflexión de Mujeres*

El trabajo de cierre implica, entre otras cosas, evaluar lo producido y elaborar los duelos por el desprendimiento. La tarea del cierre presenta como saldo positivo, unánimemente compartido, el haber dispuesto de un espacio privilegiado e inédito para reflexionar sobre temas tabúes o que estaban ocultos en la supuesta naturalidad de la vida cotidiana.

En los grupos de reflexión con mujeres se agudiza el duelo por la ingenuidad perdida; durante la experiencia en dichos grupos se cuestionan vivencias, creencias y pensamientos que nunca habían sido explorados. Como consecuencia de ello, muchos mitos son esclarecidos. La caída de los mitos y la pérdida de la ingenuidad obligan a una tarea posterior de reconstrucción que permita a las mujeres vislumbrar otras maneras de acción distintas de las anteriores.

Menciona Coria (1987) que lo que contribuye a aminorar el dolor por el grupo que se acaba, y refuerza la convicción de que un cierre implica también una apertura; está dado por la posibilidad de algún tipo de producción concreta y material.

### *La producción en los Grupos de Reflexión de Mujeres*

La trascendencia es posible a través de lo que cada individuo es capaz de producir y estas producciones son las que otorgan espacios de existencia en el ámbito público. Desde esta perspectiva Coria (1987) considera fundamental que las mujeres se propongan acciones productivas que trasciendan lo doméstico y les permita adquirir un espacio de existencia en la cultura y en el devenir histórico; la producción en el ámbito público se caracteriza por ser visible concreta y palpable. Para que esto sea posible es indispensable que la palabra y la acción trasciendan los límites de la barrera tanto de lo doméstico como de los espacios individuales.

Acceder al ámbito público no implica necesariamente renunciar a la intimidad de lo hogareño sino a las consecuencias que se derivan de la producción exclusivamente domésticas.

Al finalizar los grupos de reflexión se sugiere a las participantes que, si desean expresar de alguna manera la experiencia vivida en los grupos, lo pueden hacer con el recurso que les resulte más apropiado. Al respecto, resulta frecuente que las mujeres usen las palabras para transmitir fuera de las barreras hogareñas algo relacionado con su experiencia en el grupo.

### **Terapia de Reencuentro**

La Terapia de Reencuentro es un modelo clínico en psicoterapia y sexología que puede ser aplicado en el campo de la educación para la salud y en las relaciones humanas. Su enfoque permite la apertura de conciencia, facilita la comprensión personal de los procesos internos y ayuda a establecer relaciones de buen trato con uno mismo y con los demás.

Fina Sanz (2007) la creó y estructuró a finales de la década de 1970 y la denominó Terapia de Reencuentro en 1990. La autora propone comprender al ser

humano de manera multidimensional pues al estar conformado por diversos aspectos, cada uno es interdependiente y no se pueden diseccionar como entes aislados, ya que cada uno tiene que ver con los demás. Dicha multidimensionalidad es la que permite la interconexión del adentro y el afuera, de lo interno y lo externo (Sanz, 2007).

Sanz (2007) propone también comprender las dimensiones que afectan a la persona tanto física, psicológica, sexual, social y espiritualmente. Además, la perspectiva de género y comunitaria que la autora integra a la propuesta de la Terapia de Reencuentro permite reconocer las determinantes socioculturales, en las relaciones femenino-masculino, integrando en su aplicación las aportaciones de dichas perspectivas.

Sanz (2007) se refiere a un reencuentro como:

- En algún momento dejamos de escucharnos, al perder la voz interior se empieza a escuchar sólo la voz de lo que “debemos hacer” o “debemos ser”. Es necesario reencontrarnos para saber quiénes somos y decidir qué queremos hacer con nuestra vida.
- Cada quien debe buscar y encontrar su propio camino para poder asumir la responsabilidad de su propia vida y fomentar relaciones que favorezcan la armonía mutua, el crecimiento personal y la creatividad.
- Para reencontrarnos como personas completas (como mujeres y hombres).
- Para reencontrarnos con relaciones armoniosas y de buen trato. Este tipo de relaciones deben generarse desde y para nosotros mismos y posteriormente ofrecerlas a otros.

- Es necesario reencontrar heridas emocionales para poder sanarlas y sanarnos.
- Más allá de las diferencias, los seres humanos compartimos anhelos e inquietudes similares. Necesitamos reencontrarnos interna y externamente como seres humanos, cooperativos y solidarios, conocer nuestras dificultades y afrontar nuestros problemas. Al encontrar el equilibrio personal, se establece un equilibrio relacional y social.

*¿Cómo se interrelacionan el espacio social, el relacional y el interior?*

La Terapia de Reencuentro trabaja integrando tres espacios que se interrelacionan entre sí (Sanz, 1990; 2007): el espacio social, el espacio relacional y el espacio interior. Sanz (1990) plantea que para que se logre un cambio en las personas, las relaciones y la sociedad; es necesario un cambio de valores, creencias, comportamientos y formas de relacionarse, por ello será fundamental trabajar en estos tres espacios.

El espacio social comprende las tradiciones culturales, los mitos, ritos, tabúes, valores, creencias y roles, que van conformando la filosofía que rige la vida de las personas (hombres y mujeres) y se va transmitiendo a través de las generaciones y los agentes de socialización.

El espacio relacional se enfoca en los roles de género y las relaciones de poder. En nuestra cultura, principalmente se inculca un modelo social patriarcal y al producirse relaciones desiguales surge el maltrato. Fina Sanz (2007) plantea que es fundamental comprender cómo se establecen, y transmiten las relaciones de poder y violencia, que son la base del maltrato; así como las relaciones de igualdad, que conllevan a relaciones de buen trato.

El espacio interior hace referencia al autoconocimiento. Se trabaja la interiorización, por parte del individuo, de ese proceso que incorpora, en parte

conscientemente, pero en mayor medida de forma inconsciente, lo que le impide entender las causas de muchos de sus comportamientos y malestares. Además de aprender a elaborar duelos y procesos de cambio, surgidos cuando la persona comprende las causas y desea cambiar algo en su vida. Al hacerlo se replantean expectativas y se beneficia el amor propio sin lastimar el respeto de aquello que no es real (Sanz, 2007).

De lo anteriormente expuesto se puede enfatizar que la Terapia de Reencuentro propone trabajar desde la tradición cultural hacia las personas y viceversa. Concluyendo que si bien hay una determinación sociocultural en las relaciones y en las personas; al ser las personas capaces de transformarse a sí mismas y sus relaciones, podrán ser capaces de transformar la sociedad en un contexto de buen trato, y por tanto, podrán ser capaces también de cambiar la tradición cultural de la cual provienen.

### **Enfoque Vivencial**

El enfoque vivencial, es un modelo psicopedagógico que se centra en el desarrollo de capacidades y competencias desde esquemas previos y aprendizajes significativos; retoma aspectos socioantropológicos como la perspectiva de género y la teoría crítica, como herramientas de análisis y reflexión.

Los participantes “viven” y asumen los estereotipos y formas de vida socialmente consensuados, de manera cotidiana en su contexto y dentro de toda la institución en la que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología logra que dichos espacios se reproduzcan dentro del contexto grupal, permitiendo identificar valores de manera grupal y creando aprendizajes significativos de dichas experiencias. (Sánz, J. y cols., 1997).

### **Propuesta de un taller Reflexivo Vivencial sustentado en la Terapia de Reencuentro y la Perspectiva de Género**

Partiendo de la revisión teórica antes referida y tomando en cuenta los cambios psicosociales que se presentan en la mediana edad, se planteó la pregunta: ¿puede un espacio reflexivo-vivencial grupal favorecer identidades alternas al rol tradicional de madre-esposa partiendo del análisis de los vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos?

Para tratar de responder a la interrogante, se diseñó un taller teniendo como base la perspectiva de los estudios de género, la metodología didáctica y vivencial del Grupo de Reflexión planteado por Clara Coria (1987) y la Terapia de Reencuentro de Fina Sanz (Sanz, 1990; 2007). Se convoca a las mujeres con el lema "Estrenando Libertades: un camino hacia nosotras", y se caracteriza por los siguientes aspectos:

1. El taller es vivencial. Se realizan ejercicios que les permiten a las participantes conectarse con experiencias de su vida y comprender el objetivo que desean trabajar y alcanzar.
2. El trabajo dentro del grupo constituye un factor terapéutico de apoyo en donde, entre todas las mujeres, podrán explicar sus dificultades, discutir alternativas a los problemas y buscar soluciones.
3. Se trabaja la inversión de roles (activos y pasivos), que permitan la flexibilidad de los roles género aprendidos: cuidadora y cuidada, acompañar y ser acompañada. La persona que realiza el ejercicio es la persona activa, que se permite ser acompañada y la que observa, o le ayuda a escucharse, es la pasiva y que acompaña.

4. Se favorece el diálogo y reflexión entre las participantes por medio de subgrupos (díadas, tríos, etc.) y el grupo en su totalidad, para la expresión de lo propio y la escucha de las demás.
5. El trabajo de las coordinadoras se basa principalmente en la escucha de las necesidades de las participantes. En cada sesión, por medio de una ronda inicial se trata de identificar cómo se sienten en ese momento, qué aspectos importantes quieren compartir, si hay algo que comprendieron a partir de la sesión anterior. Se toma en cuenta lo identificado para el desarrollo del taller.
6. Se mantiene la observación y evaluación del desarrollo del grupo. Por medio de notas en cada sesión, las coordinadoras analizan el nivel individual y grupal, cómo las participantes van respondiendo ante las tareas que se les proponen, identificando recursos y dificultades y ajustando las actividades a partir de dicho análisis.

Pretendiendo favorecer identidades alternas en el desarrollo psicosocial de las mujeres que acuden al taller, y partiendo de la forma en que se vinculan consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos, se traman objetivos para cada una de las sesiones, en donde se favorecen procesos de aprendizaje desde lo personal hasta lo colectivo:

- a) Si se vive bajo la opresión y la subordinación, se daña la autoestima. En este sentido, las técnicas empleadas deben dirigirse a alcanzar el "Yo merezco" (Martínez, 2011). Se trabaja en la *autoestima* y *autoafirmación*, construyendo un ambiente de confianza que promueva la incorporación de espacios de disfrute personal, en la vida cotidiana de las mujeres y promoviendo el reconocimiento del autoconcepto, basado en la autovaloración y con el fin de favorecer identidades alternas, que rompan con el estereotipo de ser para otros.

b) Se promueve la resiliencia de las mujeres mediante la construcción de ambientes y relaciones que les permitan adoptar una nueva actitud ante el estrés, mirar sus crisis desde un lugar de comprensión y los aprendizajes que surgieron en dicho proceso. Al fomentar la resiliencia, y haciendo énfasis en cómo viven la mediana edad, se hará un replanteo de la vida en base a diferentes posiciones que les ha tocado vivir y que tienen que ver con su historia individual, pero también, con la generalidad, que sería el rol que les ha dado esta sociedad; “ama de casa-madre-esposa”. Las mujeres tienen la posibilidad de replantearse todo lo acontecido en sus vidas y se espera que al hacer uso de la resiliencia puedan colocarse en primer lugar. Estas mujeres podrán generar espacios para ellas mismas y retomar antiguos proyectos que fueron postergados, reconociendo los aprendizajes que les ayudaron a afrontar las adversidades desde sus propios recursos.

c) La sexualidad ha sido expropiada a las mujeres, ya que son consideradas cuerpo-para-otros, en función de la reproducción o cuerpo al servicio de los otros, lo que puede llevar a la alineación del mismo en sus sensaciones, o una ruptura mente-cuerpo (Sanz, 1990). Al trabajar en el *reconocimiento de su sexualidad* y de su cuerpo, las mujeres descubren sensaciones, emociones y pensamientos que les permiten sentirse bien consigo mismas, estableciendo así mejores relaciones. Se trabaja con el cuerpo, considerando la unidad mente-cuerpo. La acción corporal favorece la memoria corporal y la comprensión de las situaciones de vida. Se realizan ejercicios corporales, que permitan a las mujeres conectarse con las sensaciones, emociones, y escucha de su cuerpo. Se trata de integrar las emociones, pensamientos y su relación con el cuerpo. Sanz (1990; 2000), considera que el autoconocimiento es básico, en la apropiación del erotismo de las mujeres. Este proceso de conocimiento implica que cada mujer se escuche a sí misma, que identifique sus sensaciones,

emociones y pensamientos, saber expresarlas de una manera justa y sin violencia, es base fundamental de la salud y el bienestar.

- d) Explorando cómo se viven los roles y vínculos de las mujeres que atraviesan por la mediana edad y promoviendo la creación de vínculos de buen trato en las relaciones con sus parejas e hijos, se facilita el reconocimiento de las formas de relación y afecto. Utilizando el concepto de separación-individuación, las mujeres se dan cuenta de que cuanto más roles desempeñen, tendrán mayores oportunidades de reforzar su autoestima y afianzar su identidad. El desempeñar varios roles y ampliar las relaciones interpersonales, no implica renunciar a la intimidad de lo hogareño sino a las consecuencias que se derivan de la producción exclusivamente domésticas.

Esta intervención aspira a que por medio del espacio grupal, las participantes logren compartir sus experiencias y vivencias elaborando las ansiedades que surgen de los cambios de la mediana edad. Cada mujer, puede aprender a transformar el aprendizaje de ser víctima a repositionarse como una persona capaz de buscar su bienestar. Mediante el dialogo, la escucha propia y grupal, construyendo un ambiente de confianza y cuidado, es posible la valoración y construcción de una nueva manera de mirarse como mujeres. Sin embargo, es importante tener presente que el trabajo será un proceso de continuidad.

Lo puntos tratados en este capítulo, servirán de base para respaldar los resultados de la propuesta de intervención.

## MÉTODO

### Problemática

La mediana edad (abarca de los 30 a los 55 años), es una etapa crítica en el desarrollo de las mujeres, ya que ocurren una serie de cambios importantes (tanto físicos como psicológicos y relacionales). De entre todos estos cambios, fueron de especial interés aquellos que se enmarcaron por los estereotipos adyacentes al rol de género femenino, que tienen incidencia directamente en las relaciones consigo mismas, sus parejas e hijos. El presente proyecto de intervención buscó partir de las formas en que el rol tradicional de madre-esposa dificulta el desarrollo psicosocial de las mujeres, con el fin de motivar la construcción de modelos de relación alternativos, que promuevan la autonomía de las mujeres y las relaciones de cuidado mutuo entre ellas, sus parejas e hijos.

### Pregunta eje de la intervención

Tomando en cuenta los cambios biopsicosociales que se presentan en la mediana edad, se planteó la siguiente pregunta: *¿Puede un espacio reflexivo-vivencial grupal favorecer identidades alternas al rol tradicional de madre-esposa, en el desarrollo psicosocial de las mujeres de mediana edad; partiendo del análisis de los vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos?*

### La Intervención

#### **Grupo de Reflexión:**

#### ***“Estrenando Libertades: Un camino hacia nosotras”***

Con el fin de contestar a la pregunta de investigación, se diseñó la intervención con base en el método de investigación-acción, y con una aproximación cualitativa bajo la teoría de los estudios de Género.

Se recurrió a las metodologías del Grupo de Reflexión planteado por Clara Coria (1987) y la Terapia de Reencuentro de Fina Sanz (1992), para llevar a cabo un taller denominado “*Estrenando libertades: un camino hacia nosotras*”; teniendo como sede las instalaciones del Centro de Salud “Miguel Hidalgo”, ubicado en la Delegación Tláhuac.

### **Objetivo de la intervención**

El objetivo general de la intervención fue generar un espacio reflexivo-vivencial, que permitiera favorecer identidades alternas en el marco del desarrollo psicosocial, en un grupo de mujeres que cruzan por la mediana edad; a partir del tipo de vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos.

### **Objetivos específicos**

1. *Explorar cuál es la **experiencia de identidad** de un grupo de mujeres que atraviesan por la mediana edad en el marco de su desarrollo psicosocial.*
2. *Explorar cómo se viven **los roles y vínculos** de las mujeres que atraviesan por la mediana edad.*
3. Analizar si **el tipo de vínculo** que establecen las mujeres consigo mismas y en sus relaciones **con sus pareja e hijos; dificulta su tránsito por la mediana edad**, en el marco de su desarrollo psicosocial.
4. A través de técnicas vivenciales y la reflexión desde la perspectiva de género; favorecer *identidades alternas*, en **el desarrollo psicosocial de un grupo de mujeres que atraviesan por la mediana edad**,

partiendo de la forma en que se vinculan consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos.

### Objetivos para las sesiones

A partir de los objetivos, general y específicos, se construyeron las temáticas y sus consecuentes objetivos, para cada una de las sesiones:

**Tabla 1. Objetivos de Intervención por Sesión.**

| <b>TÓPICOS</b>              | <b>Número de Sesión</b> | <b>Objetivos</b>  |
|-----------------------------|-------------------------|---|
| INTEGRACIÓN GRUPAL          | <i>Sesión 1</i>         | Explicitar el encuadre del espacio y realizar la presentación de las participantes. Iniciar un proceso de autoconocimiento a partir de cómo se sitúan ante ellas mismas, con su cuerpo y con el mundo.                                    |
|                             | <i>Sesión 2</i>         | Fomentar el conocimiento y la integración grupo para poder construir un ambiente de confianza y cohesión grupal.  |
| MEDIANA EDAD                | <i>Sesión 3</i>         | Promover el reconocimiento y aceptación de los cambios físicos, psicológicos y en las relaciones que se dan en la mediana edad; con el fin de fortalecer la autopercepción positiva y la autoestima de las mujeres.                       |
|                             | <i>Sesión 4</i>         | Facilitar los procesos de autoconocimiento para promover vínculos de buenos tratos hacia sí mismas, en esta etapa de sus vidas.   |
| DEL MAL TRATO AL BUEN TRATO | <i>Sesión 5</i>         | Promover la construcción relaciones satisfactorias, a través de la sensibilización sobre los conceptos de buen trato y maltrato a nivel relacional, social y personal.  |
|                             | <i>Sesión 6</i>         | Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, a través de ampliar la comprensión de los efectos de los niveles relacional inmediato y social, en los conceptos de mal-trato y buen-trato. |

| <b>TÓPICOS</b>         | <b>Número de Sesión</b> | <b>Objetivos</b>   |
|------------------------|-------------------------|--|
|                        | <i>Sesión 7</i>         | Acompañar en la definición del contrato de buen trato, para promover el cuidado personal.  |
| RELACIÓN DE PAREJA     | <i>Sesión 8</i>         | Promover la creación de vínculos de buen trato en la relación con la pareja, a través del acompañamiento en el establecimiento de contratos.   |
| AUTOAFIRMACIÓN         | <i>Sesión 9</i>         | Promover la incorporación de espacios de disfrute personal, en la vida cotidiana de las mujeres, con el fin de favorecer identidades alternas, que rompan con el estereotipo de ser para otros.                        |
| RELACIÓN DE PAREJA     | <i>Sesión 10</i>        | Facilitar el reconocimiento de las formas de relación y afecto, utilizando el concepto de separación –individuación.   |
|                        | <i>Sesión 11</i>        | Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal. Promover la creación de vínculos de buen trato en la relación con la pareja. |
| SEXUALIDAD             | <i>Sesión 12</i>        | Fomentar procesos de disfrute y exploración de la propia sexualidad, desde el reconocimiento del placer global y del placer genital.   |
|                        | <i>Sesión 13</i>        | Fomentar procesos de reconocimiento y disfrute de la propia sexualidad, desde el autoconocimiento corporal.  |
| RELACIÓN CON LOS HIJOS | <i>Sesión 14</i>        | Fortalecer el conocimiento de las formas de relación hacia los hijos, para sensibilizar del origen de las dificultades que devienen en el maltrato hacia ellos.  |
|                        | <i>Sesión 15</i>        | Acompañar en la definición de un contrato de buen trato en la relación con los hijos, para promover el cuidado mutuo en las relaciones entre las mujeres y sus hijos.  |
| AUTOESTIMA             | <i>Sesión 16</i>        | Promover el reconocimiento de un autoconcepto, centrado en la autovaloración y aprobación.   |

| <b>TÓPICOS</b> | <b>Número de Sesión</b> | <b>Objetivos</b>  |
|----------------|-------------------------|---|
| CIERRE         | <i>Sesión 17</i>        | Reconocer y fortalecer los logros y capacidades personales; que se han desplegado a lo largo de las sesiones a partir de la revisión de los contratos. Promover el seguimiento de los contratos, después de terminar el taller. |
|                | <i>Sesión 18</i>        | Realizar el cierre del espacio, facilitando la visualización de logros y áreas de oportunidad, así como la retroalimentación entre las integrantes, para fortalecer los lazos realizados en el taller.                          |

### **Técnicas de intervención**

#### *Grupo de Reflexión*

El *propósito del grupo de reflexión* consiste en que las mujeres que lo conforman, discutan acerca de las experiencias que han tenido en torno a la relación consigo mismas y en sus roles sociales; con el fin de analizar los factores que han dificultado su desarrollo psicosocial.

#### *Terapia de Reencuentro*

La Terapia de Reencuentro integra aspectos psicológicos, sexológicos y educativos con la perspectiva de género y comunitaria. La metodología aplicada es didáctica vivencial. Se parte en primer lugar de:

- a) Experiencia vivencial a través de diversos ejercicios para posteriormente explicar,
- b) Los contenidos teóricos asociados a las experiencias personales de las participantes. Paralelamente se realizan
- c) Discusiones en pequeños grupos y con
- d) El grupo total (Sanz, J. y cols; 1997).

## Periodicidad

La duración del grupo de reflexión fue de dos meses, teniendo 2 sesiones por semana, de dos horas cada una: 18 sesiones en total. Cabe mencionar que inicialmente se plantearon 16 sesiones, sin embargo, se decidió aumentarlas por la necesidad de tener un cierre no forzado del grupo, que se describe en el Anexo 5.

## Población Objetivo

Como resultado de la convocatoria “*Estrenando libertades: un camino hacia nosotras*” (Anexo 1) se captaron 14 aspirantes; de las cuales el 41% se derivó del CAPA (Centro de Atención Primaria en Adicciones). La población objetivo que en lo sucesivo se denominarán participantes, tuvo como aspecto común haber acudido al Centro de Salud para solicitar atención a un familiar, por consumo de sustancias. El 33% se interesó en el taller por medio de los carteles y el 25% estaba incluido en algún servicio o trabajaban en el Centro de Salud donde se impartió el taller. Sus edades oscilaron entre los 34 y 54 años y la media se situó en 44 años. Las participantes tenían nivel de estudios diversos, desde primaria hasta licenciatura, siendo la moda el nivel de estudios de bachillerato, seguido por secundaria y primaria; sólo una participante tenía estudios de licenciatura.

Para los fines del taller fue importante que las participantes hayan tenido una relación de pareja de al menos un año de duración, aunque no estuviera vigente al momento de la intervención. Como se puede observar en la gráfica 1, el 50% de las mujeres reportaron encontrarse casadas. Las mujeres que se reportaron en unión libre, constituían un 35%. El 7% reportaron haberse separado de sus parejas, y el mismo porcentaje reportó estar soltera al momento de la entrevista (ver gráfica 1).

**GRAFICA 1. ESTADO CIVIL**



Otro requisito de interés para la intervención consistió en que las mujeres tuvieran hijos, preferentemente en etapa adolescente. Como resultado, acudieron mujeres con 3 hijos en promedio, de edades diversas; como se puede observar en la siguiente gráfica: 40% de los hijos estaban en la edad adulta (entre los 21 y 35 años), otro 40% en la adolescencia (entre 12 y 20 años); mientras que el 20% restante tenían niños de entre 10 meses y 11 años.

**GRÁFICA 2. EDADES DE LOS HIJOS**



En cuanto a la ocupación (gráfica 3) el 57% de las mujeres mencionó tener alguna actividad remunerada, como trabajadoras domésticas y comerciantes; mientras que el 43% restante se dedicaba de tiempo completo al hogar.

**GRÁFICA 3. OCUPACIÓN**



## **Etapas de la Intervención**

Es importante mencionar que el grupo de reflexión se desarrolló en cuatro etapas, en las que se diseñó la intervención y se recopiló la información necesaria para la evaluación de los objetivos:

1. Convocatoria y captación de las participantes
2. Entrevista inicial semiestructurada (pre-exploratorio)
3. Realización del taller
4. Entrevista final semiestructurada (post-exploratoria)

### *Etapa 1. Convocatoria y captación de las participantes.*

Se convocó a la comunidad por medio de carteles y volantes (Ver anexos 1 y 2), repartidos en el Centro de Salud “Miguel Hidalgo”, y sitios concurridos tales como el Centro de Salud, el mercado de la colonia, escuelas cercanas, y espacios recreativos (Bosque de Tláhuac, Centros Deportivos) de la Colonia Miguel Hidalgo, perteneciente a de la Delegación Tláhuac.

### *Etapa 2. Entrevista inicial semiestructurada.*

A las mujeres interesadas, se les realizó una entrevista semi-estructurada que se apoyó en un cuestionario pre-exploratorio (anexo 3); con el fin de conocer las principales áreas de conflicto para enriquecer el plan de trabajo. Dentro de esta entrevista también se explicó la metodología bajo la cual se trabajaría en el grupo de reflexión.

### *Etapa 3. Realización del taller.*

Para la realización del grupo, se construyó una propuesta, cuyas temáticas y objetivos se observan en la Tabla 1, de este capítulo. Cabe mencionar que las sesiones se fueron adecuando, considerando tanto las necesidades de las participantes del grupo como los objetivos de la intervención. También se solicitó la aprobación de las participantes para que las sesiones fueran grabadas, con quienes se acordó mantener estricta confidencialidad de los registros y de la identidad de las mismas.

### *Etapa 4. Entrevista final semiestructurada.*

Finalmente, se realizó la aplicación de un cuestionario post-exploratorio después de seis meses de haber finalizado el taller. Con el propósito de identificar en qué aspectos, el taller contribuyó en la construcción de identidades alternas en el desarrollo psicosocial de las participantes.

## **Evaluación de la Intervención**

### **Objetivo de la Evaluación**

Conocer en qué aspectos un espacio reflexivo-vivencial, puede favorecer identidades alternas al rol tradicional de género, en el marco del desarrollo psicosocial de las mujeres de la mediana edad; partiendo del análisis de los vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos.

### Categorías de Evaluación

Se construyeron cuatro categorías de evaluación en función al objetivo anteriormente citado: identidades alternas, relación con los hijos, relación con la pareja y desarrollo psicosocial.



Diagrama 1.

Como se puede observar en el Diagrama 1, dichas categorías parten de la intervención del grupo de reflexión, por lo que fue importante construir indicadores de cambio, que faciliten la identificación de modificaciones de identidades y/o relaciones tradicionales hacia identidades y/o relaciones alternas. Se describen a continuación:

- 1. Identidades Alternas:** Son identidades sincréticas, que pretenden retomar aquellos aspectos del rol tradicional que fortalecen a las mujeres; e integrar aspectos que favorezcan la autonomía y empoderamiento.

**2. Tabla 2. De las Identidades Tradicionales a las Identidades Alternas**

| Identidades Tradicionales  | Identidades Alternas  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dependencia.</li> <li>• Descuido/enfermedad.</li> <li>• Ser para otros.</li> <li>• Desconocimiento/rechazo del propio cuerpo.</li> <li>• Falta de estimación propia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía.</li> <li>• Deseo de salud y autocuidado</li> <li>• Ser para sí.</li> <li>• Conocimiento/aceptación de su cuerpo.</li> <li>• Autoestima</li> </ul> |

**3. Relación con la Pareja:** Flexibilización del rol de tradicional en relación a la pareja, en el que se camine hacia una conyugalidad satisfactoria donde se integre el establecimiento de límites, la negociación, la autorresponsabilidad y la autonomía.

**Tabla 3. Del Rol Tradicional de Esposa a la Conyugalidad Plena**

| Rol Tradicional De Esposa   | Conyugalidad Plena  |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conflicto.</li> <li>• Dependencia</li> <li>• Ceder a las demandas.</li> <li>• Victimización.</li> <li>• Relación de inclusión/fusión.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Negociación.</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Asertividad/límites.</li> <li>• Responsabilidad en la relación.</li> <li>• Relación de interdependencia.</li> </ul> |

**4. Relación con los Hijos:** Flexibilización del rol tradicional en relación al rol de madre, hacia la construcción de relaciones de disfrute, afectividad y fomento de la individuación.

**Tabla 4. Del Rol Tradicional de Madre a la Maternidad Plena**

| <b>Rol Tradicional De Madre</b>   | <b>Maternidad Plena</b>  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Insatisfacción/decadencia.</li> <li>• Violencia.</li> <li>• Desamparo.</li> <li>• Sobreprotección.</li> <li>• Rigidez/reproducción de estereotipos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrute/plenitud.</li> <li>• Afectividad.</li> <li>• Acogimiento.</li> <li>• Fomento de la individuación.</li> <li>• Flexibilidad/prácticas nuevas.</li> </ul> |

**5. Desarrollo Psicosocial:** Reconocimiento y aprovechamiento de las diferentes posibilidades de desarrollo que se movilizan en la mediana edad; hacia el incremento de habilidades de socialización, para romper el aislamiento y reforzar el despliegue de recursos adquiridos a lo largo del desarrollo de las mujeres (empleo, afectivas, sociales, etc.)

**Tabla 5. Del Estancamiento al Desarrollo Psicosocial**

| <b>Estancamiento</b>   | <b>Desarrollo Psicosocial</b>   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades en la socialización.</li> <li>• Aislamiento (segregación).</li> <li>• Desempleo/falta de reconocimiento.</li> <li>• Desconocimiento/rechazo de los procesos de la mediana edad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incremento en habilidades de socialización.</li> <li>• Redes extrafamiliares (agrupamiento).</li> <li>• Empleo/reconocimiento.</li> <li>• Aceptación/reconocimiento de la mediana edad.</li> </ul> |

## **Procedimiento de Evaluación**

La evaluación global del taller se realizó a partir del material discursivo de las entrevistas pre - post intervención; a la luz de las cuatro categorías analíticas descritas, para conocer si se cumplió el objetivo general. Para enriquecer esta evaluación, en algunos criterios se apoyó de la evaluación de las sesiones que se incluye en el Anexo 5.

También se consideraron la asistencia y los motivos por los cuales las mujeres se vieron motivadas o no a permanecer en el taller. El cual también se apoyó a su vez, de una evaluación *por sesión*.

Para la evaluación por sesión (incluida en el Anexo 5) se consideraron tanto el cumplimiento de los objetivos (por sesión), el análisis del material de reflexión, la participación de las mujeres, y del seguimiento de los ejercicios para llevar a casa.

## **Instrumentos y Técnicas para la Evaluación**

*Entrevista inicial semi-estructurada:* cuya finalidad fue identificar antes de iniciar el taller, los motivos que llevaron a las mujeres a participar en el grupo y clarificar la forma de trabajo. Para esta entrevista se utilizó una guía de entrevista (ver Anexo 3), que tuvo dos objetivos, el primero tener elementos de conocimiento básicos para estructurar un plan de trabajo previo para las sesiones; el segundo, contar con la información necesaria para contrastar con la entrevista final y conocer si se favorecieron identidades alternas. Las secciones de la guía de entrevista son:

1. Datos generales.
2. Motivo por el cual solicitan participar del espacio y los intereses o expectativas que depositan en el grupo.
3. Relación consigo misma en la mediana edad.
4. Estructura familiar.

5. Relación con la pareja.
6. Relación con los hijos.
7. Redes extrafamiliares.

*Entrevista final semi-estructurada:* para identificar si el taller contribuyó en favorecer identidades alternas en el desarrollo psicosocial de las mujeres. De igual manera que para la entrevista inicial, en esta entrevista se ocupó un guión (ver Anexo 6) en el que además de las áreas de interés para las identidades alternas (relación consigo misma, con la pareja y con los hijos), se pretendió conocer qué aspectos incluidos en las sesiones facilitaban o les ayudaban a cumplir con el objetivo de la intervención:

1. Cómo juzgan la estructura (encuadre) y material de las sesiones
2. Relación con las otras participantes
3. Cumplimiento de expectativas puestas en el taller
4. Percepción de logros independientes de los objetivos de intervención
5. Cambio en la relación consigo misma a partir del taller
6. Cambio en la relación con la pareja a partir del taller
7. Cambio en la relación con los hijos partir del taller

*Videgrabaciones y notas de campo:* se recurrió a estas técnicas para hacer un análisis amplio y detallado de cada una de las sesiones, evaluación que se incluye en el Anexo 5.

## RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

En el presente capítulo se mostrarán los resultados o elementos de análisis que servirán para vislumbrar la forma en que un espacio reflexivo vivencial, centrado en la creación de identidades alternas, favorece el desarrollo psicosocial en la mediana edad de las mujeres. Es importante enumerar, por orden de aparición, los criterios y fuentes de evaluación que se consideraron:

1. Asistencia (por sesión y por participante).
2. Evaluación de las Categorías de Intervención.
3. Evaluación del Grupo por parte de las Participantes.

Si bien la asistencia no cuenta con un análisis profundo de la forma en que impactó el taller en las participantes, da un marco general para conocer las fluctuaciones del grupo de reflexión y las temáticas que tuvieron un mayor impacto.

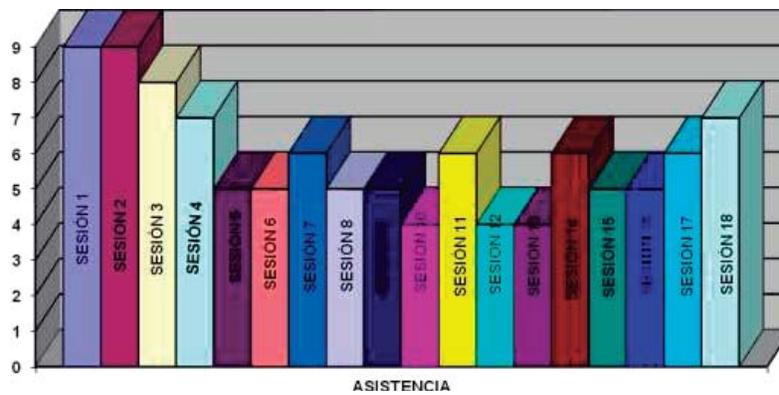
La evaluación específica sobre el objetivo general se realizó a partir de contrastar la información de las entrevistas pre y post, bajo las categorías analíticas expuestas en el capítulo del método, las cuáles están incluidas en la segunda parte de este capítulo.

Finalmente se incluyó un apartado para la evaluación que, cada una de las participantes hizo de la intervención.

## Asistencia

### Análisis de Asistencia por Sesión

Se presenta en primer lugar el cuadro de asistencia, para tener un primer referente en el análisis de las sesiones. La Gráfica 1, en el eje las ordenadas tiene el número de asistentes y en el eje de las abscisas se encuentran en orden progresivo, las sesiones del taller (de las cuales se puede consultar su objetivo de intervención en el Capítulo IV. Método, o bien profundizar en los contenidos de la sesión en el Anexo 5).



Gráfica 1. Asistencia al Taller

Como se observa en la gráfica, de la sesión número uno a la cinco hubo una disminución paulatina de la asistencia. Desde la quinta a la sesión dieciséis existió una fluctuación constante de la asistencia, teniendo una media de seis participantes por sesión.

En la quinta sesión, la baja en asistencia se observa más agudamente; al revisar lo que pudo haber motivado estas ausencias se encontró que durante la cuarta sesión, como producto del recuento de momentos significativos para su

mediana edad, se identificaron dos elementos comunes a sus historias de vida: el primero consiste en que el desempeño del rol materno se ha dado desde edades muy tempranas (con hermanos y/o hijos); y el segundo de mayor carga emotiva, se centró en duelos no resueltos como la renuncia a oportunidades de desarrollo profesional en la juventud, como también el deceso de familiares cercanos y los cambios corporales que se viven en torno de esta etapa (pérdida del cuerpo juvenil, problemas de salud).

Si bien al sondear los motivos directamente con las participantes, coincidieron en que tuvieron que atender algunas actividades inesperadas; no se exploró a profundidad este aspecto.

Cabe mencionar que durante las sesiones 10, 12 y 13 hubo una disminución notable, sólo acuden 4 participantes. El tema predominante en estas sesiones fue la dificultad para construir relaciones de “buen trato” con sus parejas desde la auto-responsabilidad, ya que las primeras iniciativas fueron muy frustrantes pues una estrategia que integraron varias mujeres fue ajustarse a dinámicas de sometimiento (no expresar sus desacuerdos, “no buscar conflictos”, llevar a cabo sus tareas domésticas a tiempo, entre otras que se modelan a partir del estereotipo de esposa).

Finalmente, en las dos últimas sesiones hubo un aumento, presumiblemente por el cierre del espacio, e inesperadamente en la última sesión se incorpora una de las mujeres que había dejado de asistir en las primeras sesiones.

### **Análisis de Asistencia por Participante**

A continuación se presentará la tabla de asistencia por participante para conocer, de forma individual, cuáles fueron los momentos en que había ausencias motivadas por el material trabajado en las sesiones.

En esta Tabla (número 1) se puede apreciar la asistencia de cada una de las participantes; inicia con la participante RO, quien tuvo mayor asistencia (18 sesiones) y termina con la participante MI, quien únicamente asistió a una sesión.

A pesar de que asistieron a las primeras sesiones 11 participantes, tres de ellas dejaron de asistir entre las dos primeras; dos más entre la cuarta y sexta sesión (estas participantes mencionaron tener problemas para ajustar sus horarios con los de las sesiones).

**Tabla 1. Asistencia por Participante**

| PARTICIPANTE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| RO           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| LO           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| NI           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| EL           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| LE           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| GRA          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| MA           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| AN           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| MR           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| EV           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| MI           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Como se mencionó, RO asistió a todas las sesiones destacando en puntualidad e interés. Desde la primera sesión se observó con disposición a hablar de sus malestares y a comprometerse para realizar cambios en sus relaciones, a pesar de que le fue muy doloroso empezar a hacerlo.

Al inicio de las sesiones, LO tuvo problemas para mantener su asistencia, debido a que su hija menor aún no caminaba y necesitaba de atención directa (tenía poco más de un año), por lo que se le sugirió llevarla al escenario de

intervención; esto favoreció a que se mantuviera en el grupo y que no tuviera más inasistencias.

NI era empleada del Centro de Salud en el que se realizó el grupo de reflexión; tuvo únicamente dos ausencias, al igual que LO y EL. Es importante mencionar que NI anunciaba sus ausencias desde una sesión anterior, y cuidaba mucho su puntualidad, lo cual no es muy congruente con la insatisfacción que mencionó tener del espacio en la entrevista de seguimiento, realizada al concluir el taller.

EL y LE se integraron en la segunda sesión; tuvieron dos y tres faltas respectivamente. EL en especial faltó después de las sesiones en las que se tocó su experiencia en el tema de pareja y la infidelidad. Las ausencias de LE, se observa que siguieron a las sesiones en las que se abordaron los temas de pareja, espacios de disfrute personal y sexualidad; temas en los que igualmente tenía las mayores dificultades, como se observará en el análisis de las entrevistas.

GRA fue la participante que tuvo mayor número de inasistencias (5 en total). En especial se observó con muchas dificultades para mantenerse en el grupo. En dos ocasiones asistió para hablar del ejercicio de violencia hacia su hija mayor, sin embargo solicitaba salir pues tenía que regresar a su casa (para atender algún compromiso con su hija).

Un caso atípico fue el de MA, quien asistió únicamente a tres sesiones, dos al inicio y una al final; invitada por NI debido a que ambas eran compañeras y MA se encontraba por un momento difícil. Es importante mencionar que la relación entre estas participantes era ríspida, y la participación de ambas en el grupo favoreció su acercamiento.

## Evaluación de las Categorías de Intervención

Se presentará la evaluación de las cuatro categorías analíticas expuestas en el método (Identidades Alternas, Relación con los Hijos, Relación con la Pareja y Desarrollo Psicosocial), las cuales ayudarán a evaluar el grado de cumplimiento del objetivo de la intervención: “conocer si un espacio reflexivo-vivencial grupal puede favorecer identidades alternas al rol tradicional de madre-esposas, en el desarrollo psicosocial de las mujeres de mediana edad; partiendo del análisis de los vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos”.

Para cada una de las categorías se incluye la tabla de las entrevistas pre y post intervención, posterior a la evaluación de cada uno de los indicadores. Para la primera categoría se puede consultar la Tabla 2.

### Identidades Alternas

Se inicia en la evaluación de la categoría “**Identidades alternas**”, la cual se definió como identidades sincréticas que pretenden retomar aquellos aspectos del rol tradicional que fortalecen a las mujeres; e integrar aspectos que favorezcan la autonomía y el empoderamiento. Esta categoría se evaluará a través de los siguientes indicadores de cambio:

1. Dependencia - Autonomía,
2. Ser para otros - Ser para sí,
3. Falta de estimación propia – Autoestima,
4. Desconocimiento/rechazo del propio cuerpo-  
Conocimiento/aceptación,
5. Descuido/enfermedad - Deseo de salud y autocuidado.

Dentro de los indicadores de cambio se definió “**Dependencia - Autonomía**”, donde varias mujeres pudieron llevar a cabo, o se plantearon, proyectos fuera de su rol de ama de casa, por ejemplo LO quien desea retomar su vida profesional, terminar su tesis; la participación en actividades socialmente visibles de RO, le ha incrementado el sentimiento de seguridad.

En otros casos el camino de la dependencia a la autonomía impactó en permitirse validar la expresión de sus opiniones, afrontando poco a poco el temor a ser desaprobadas por los otros; además pudieron reconocer los aportes que se hacen dentro de la familia, como fue el caso de LE quien se descubre como proveedora principal a la económica de su hogar. En el caso de EL; el movimiento hacia la autonomía fue ponerse límites para no comprometerse a resolver problemas de terceros.

GRA y NI se encuentran estancadas en este aspecto, ambas dependen mucho del deber ser, principalmente en su rol de pareja, a pesar de que han podido problematizar su malestar.

Estrechamente relacionado al indicador dependencia-autonomía; se encuentra el indicador “**Ser para otros - Ser para sí**”. LO cambió la percepción de sus relaciones, donde estaba “dada para sus hijos y pareja”, de una manera dependiente; se reposiciona en una maternidad de disfrute también para sí y decide no comprometerse más en su relación de pareja.

LE en esta categoría (“ser para sí”), avanza en empezar a construirse relaciones de intercambio entre ella y sus hijos; practica la repartición de las tareas del hogar; aunque ello le genere sentimientos de culpa. RO, quien en la entrevista post-intervención se permitió invertir en el cuidado y arreglo de su cuerpo, a lo largo de las sesiones se observó que pudo procurarse otros cuidados y acceder a espacios para sí (como permitirse la lectura, el cuidar de un jardín, salir a hacer ejercicio).

En el caso de NI, como se observó en la categoría anterior, sólo logró nombrar que sus emociones y energía están puestas en mayor medida en la relación con su ex-pareja. Se empieza a movilizar un cuestionamiento, pero no se concreta, y tampoco se compromete en profundizarlo. De la misma forma GRA sólo llega a problematizar la insatisfacción de su rol de ama de casa, y a empezar a cuestionarse sobre su relación de pareja.

EL también entra en un proceso de validación del “ser para sí”; si bien como se mencionó anteriormente puso un límite a los problemas de los demás; desempeñar de forma exclusiva el rol de madre y esposa, no ha representado problema alguno para la participante; situación que es contraria en los dos casos anteriores.

El indicador “**Falta de estimación - Autoestima**”, está retroalimentado por los indicadores mencionados. Es así como las mujeres que pudieron tener avances hacia la autonomía y el ser para sí, también tuvieron avances en este indicador; independientemente de si el avance consistió en llevar a cabo acciones concretas o en tener alguna movilización desde la subjetividad.

El incremento en la estimación propia de LO se produce después de que se permite comprender la depresión por la que atravesó en momentos de su pasado, se revalora positivamente tanto en el rol de madre (donde se responsabiliza de sus vínculos con sus hijos de forma activa) y en el rol de esposa (en este caso, toma distancia afectiva como forma de protección).

LE tiene un incremento en la autoestima que se hace visible a través del reconocimiento de sus ideas y la capacidad para expresarlas. RO comunica el cambio en la estimación a sí misma a través de su imagen corporal, de forma consciente y abiertamente desea que los otros observen dicho cambio.

Los casos de NI, GRA y EL presentan dificultades similares. NI mantiene cuidados para sí, sin embargo no se autoriza nombrar un aumento en la estima que tiene de sí misma. De igual forma EL tampoco nombra algún avance en esta área; aunque uno de los movimientos importantes para ella a lo largo de las sesiones, fue quitarse el estigma de no ser querida por su hija, debido al “abandono” o separación de ésta en su infancia. En GRA su autoestima se ve mermada por no haber continuado su carrera laboral y la insatisfacción de su rol de ama de casa; sin embargo no se permite reconocer estos aspectos y el trabajo se quedó en el empezar a mirar el ejercicio de violencia con su hija mayor y asumir un rol de responsabilidad.

Dentro de la categoría **“Desconocimiento/Rechazo – Conocimiento/aceptación del Propio Cuerpo”** en la entrevista final, no se profundiza este punto por parte de las mujeres, sin embargo se pudo observar que LE y RO se han permitido un mayor autocuidado de su cuerpo, que se observa en el aliño. Únicamente LO empieza a hablar de “un cuerpo aceptable a las mujeres de su edad”, alejándose del estereotipo del cuerpo juvenil.

Se considera importante hacer un señalamiento sobre algunos eventos que se dieron en torno del tema del cuerpo en las sesiones, donde se puede observar que particularmente en las técnicas de relajación (Ver Anexo 5), contactar con el cuerpo les hacía también contactar con emociones que las desbordaban, una vez pudiendo expresar dichas emociones, a partir de la sesión 6 (ver anexo 5) las mujeres pudieron relajarse.

El cuerpo también se abordó desde el tema de sexualidad, donde algunos datos que enriquecen la evaluación de esta categoría, consistieron en poder compartir sus gustos en el acto sexual, validar sus experiencias en esta área; así como hablar de la censura de la que son objeto por parte de sus parejas.

Para el indicador “**Descuido/enfermedad - Deseo de Salud y autocuidado**”, únicamente LE hizo referencia al cuidado de su salud sexual; tuvo un avance importante en tanto que inició su seguimiento ginecológico, ya que su esposo le prohibía hacerse chequeos.

Tabla 2. Identidades Alternas

| PARTICIPANTE   | LO   | NI  | LE  | GRA  | RO   | EL  |
|--|--|---|---|--|--|---|
| ENTREVISTA INICIAL<br>¿CÓMO TE SIENTES CONTIGO MISMA?<br>MISMA?  | Bien, por que sé que soy gente buena y amable, sincera aunque siempre esté echando pestes de la gente por diversión.   | Mal, porque no sé cómo solucionar lo que me pasa.   | A veces mal, por no poder expresar lo que siento.   | Mal, por las noches sufro de insomnio porque digo si hubiera hecho esto ó no hubiera hecho esto.   | Insatisfecha, quizá hubiera podido desarrollarme un poco más. No pierdo la esperanza de hacerlo más adelante.                                    | En ocasiones bien y mal, porque siento que soy demasiado sentimental y me afectan los problemas de otras personas.  |
| ENTREVISTA FINAL<br>¿CÓMO TE SIENTES CONTIGO MISMA?<br>¿CÓMO TE SIENTES CONTIGO MISMA?<br>CONSIDERAS QUE HA HABIDO ALGUN CAMBIO SOBRE... | A partir del taller pude tener una mejor relación con mis hijos, porque logre aceptar que tengo responsabilidades. Me he dado cuenta de que debo seguir con mis objetivos; mis hijos y mi tesis. Me sentía insegura de quién era y qué era lo que quería. Primero por el embarazo porque creía que no era lo indicado, porque tuve que dejar mi trabajo y sentía que todo lo que yo tenía se había ido cayendo pero fui asimilándolo y después de acomodar esas cosas en su lugar he recuperado la relación con mis hijos. Es algo que sí me sirvió mucho para entenderme; entender lo que estaba alrededor y entender la relación de pareja que yo llevaba. Creo que tiene que pasar algo a en algún momento y espero que sea pronto. | Me siento más relajada, veo las cosas con más ligereza y ya no me afectan al 100% los problemas. Ahora me preocupo más por mí, por verme y sentirme bien. Procuró ya no pelear con mi marido ni hacer tantos corajes. Hay muchas cosas de las que no me acuerdo. Por ejemplo, el nacimiento de mis hijos y eventos importantes. Me enfoco tanto en el problema con mi marido que no pongo atención a otras cosas. Siempre he pensado que nadie me quiere. | Me siento más segura de mí misma. Yo venía a expresar lo que me pasa. Me está costando un poco de trabajo pero sí lo estoy haciendo. El taller me ayudó a aprenderme a valorar a mí misma y a darme mis espacios, desaparearme un poquito de mi familia, quererme a mí misma y cuidarme. Siempre he estado muy apegada con mis hijas y ya les dejo sus cosas a cada quién, y aunque protestaron, les dije que me ha costado trabajo pero cada quien tiene obligaciones. A pesar de tener a mi esposo e hijas, me sentía sola, y ahora digo que me tengo a mí misma, mientras tenga salud. | Sí, me di cuenta de que golpeando a mis hijos, no resolvía nada, ahora no lo hago y me siento mejor. Debo comprometirme verdaderamente a llevar a cabo mis contratos para poder sentir un cambio en mi vida. | Sí, positivamente. Me siento satisfecha con mi aspecto físico y en parte se debe a los comentarios que me hace la gente por mi cambio de imagen. | Sí, Me siento más tranquila por que antes cuando los demás tenían algún problema siempre pensaba que debía ayudarlos a resolverlos; pero ahora pienso que cada quien debe ser responsable de sus actos y resolver sus conflictos, ya no me apropio de los problemas de los otros. |

| EVALUACIÓN DE LOGROS Y LIMITACIONES  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
| <p>Reconoce que hubo una modificación en la percepción de sí misma. Mejoró la calidad de la relación con sus hijos; logró adoptar mayor conciencia y responsabilidad. Con ello también aumentó el disfrute en el contacto con sus hijos y por ende el disfrute del rol de madre.</p> <p>Logra hacer un recuento de las situaciones que la llevaron a sentirse insatisfecha consigo misma y en sus relaciones. Identifica su confusión respecto de ella misma y va paulatinamente clarificando qué es lo que quiere. Se plantea retomar algunos proyectos personales como concluir su tesis. En cuanto a la percepción de sí misma frente a su relación de pareja, logra definir su insatisfacción y la falta de deseo de cultivarla.</p> | <p>Aunque en la pregunta sobre logros obtenidos a través del taller, no reconoció alguno; menciona haber tenido un cambio en la relación consigo misma, a través del autocuidado. No obstante, se nota importante que tenga un espacio más introspectivo, en el que además se responsabilice de dicho proceso. Así como en el trabajo de la autoestima.</p> <p>Logra identificar que su energía está puesta en los conflictos con su expareja, y que esto le impide estar consciente de eventos importantes. Sin embargo, no logra hacer consciente que su relación se terminó y permanece en el vínculo; pues no ha terminado de elaborar el duelo de pareja.</p> | <p>Esta participante logra autoafirmarse, alcanzando una mejora en la autoestima, a través del espacio grupal. Poco a poco logra afrontar su miedo a ser desaprobada por los otros y empieza a expresar sus deseos e inquietudes.</p> <p>También logra sentirse con mayor valía frente a sus hijos y pareja. Por lo que puede colocar límites para responsabilizarlos de los quehaceres domésticos. Suelta la doble jornada de trabajadora y ama de casa, a pesar de la culpa que en ocasiones le genera.</p> <p>Además inicia el cambio en la forma del vínculo hacia los hijos, donde se permite ser receptora y objeto de cuidado en la relación.</p> | <p>Pudo identificar que se relacionaba de forma violenta con su hija e intenta frenar dicha violencia. Falló más trabajo introspectivo en relación a la insatisfacción en su rol de ama de casa y en la relación con su pareja; que promoviera un cambio para sí, que nutriera su identidad y autoestima. En el grupo su introspección fue limitada, por la culpa y la necesidad de hablar sobre su ejercicio de violencia.</p> | <p>El cambio hacia la mejora en la percepción de sí misma se coloca en el aspecto físico; sin embargo dicha conquista se fue transformando desde permitirse espacios de disfrute, hasta participar en espacios públicos, debido a que recobró la confianza en sus habilidades y aptitudes. Ambas mermaidas por sus conflictos de pareja y el aislamiento al que la llevó, el invertir tiempo completo al cuidado del hogar y la atención a sus hijas.</p> | <p>Logra colocar límites en relación a la problemática de los demás y contactar con sus propias necesidades, para no anteponer a los otros y sus conflictos. De esta forma su identidad entró en un proceso de cambio: de ser para otros, a validar también ser para sí. Dentro de éste proceso, no se logró concretar una demanda en relación a sí misma (por ejemplo en relación a la infidelidad de su pareja), pues mantuvo siempre su atención en su relación con los otros. Probablemente no hubo muchos movimientos de la infidelidad y su relación de pareja actual; pues no se revisó con más profundidad, a pesar de analizar que fue el detonante de las dificultades en la relación con la hija mayor.</p> |

Sobre el impacto que tuvo el taller en las identidades alternas; las 6 participantes notaron un cambio en la relación o percepción que tenían de sí mismas, dentro de aspectos incluidos en los indicadores de Autonomía, Ser para sí y Autoestima.

### **Relación de Pareja**

El tema de “**Relación de Pareja**” (ver tabla 3) fue muy controvertido, pues generaba mucho enojo y frustración en las participantes. En esta categoría los objetivos se centraron en la flexibilización del rol tradicional de esposa, en el que se camine hacia una conyugalidad satisfactoria donde se integre la colocación de límites, la negociación, la autorresponsabilidad y la autonomía. Los indicadores que se definieron fueron:

1. Conflicto-Negociación.
2. Dependencia - Autonomía
3. Relación de inclusión/fusión - Relación de interdependencia.
4. Ceder a las demandas - Asertividad/límites.
5. Victimización - Responsabilidad en la relación.

Dentro de la categoría del “**conflicto a la negociación**”, NI se queda en un nivel de evitación del conflicto, estrategia que por momentos le es funcional, sin embargo no llega a encontrar la forma de expresar las cosas que le generan más enojo. LO utiliza la misma estrategia, a pesar de que la relación se encuentra en distintos momentos para estas mujeres (la primera persiste en el vínculo de pareja, aun cuando su exesposo vive con otra; la segunda se vive sin compromiso en la relación).

LE empieza a tener comunicación asertiva con su esposo, identifica situaciones que no son negociables para su relación con él (como condicionar la aportación económica a tener relaciones), aunque cede en otras (acceder a que su ex-pareja regrese a vivir con la familia) dentro de un proceso preparatorio para la separación.

GRA tiene dificultades para llegar a la negociación con su pareja, pues tiene un fuerte enojo depositado en su relación por la adicción de éste. Permanece en el conflicto, en ocasiones más velado y en otras más abierto.

RO diversificó las respuestas ante los conflictos, en algunos casos toma decisiones sin esperar la aprobación de su pareja, en otras evita el conflicto; aunque no ha logrado entrar en negociación con su pareja como estrategia permanente.

En EL no se observa una variación en este indicador, y en general en la relación de pareja pues ella misma se mantuvo en el objetivo de mejorar la relación con sus hijas.

En la categoría de la **“Dependencia a la Autonomía”**, se retoman en especial dos aspectos: el económico y el emocional. Del primero LO, EL, RO y GRA se mantuvieron dependientes a los ingresos de sus parejas, si bien se notaba que administraban con mucho cuidado los recursos, y en ocasiones también les permitía invertir en sí mismas. Es importante apuntar que GRA y RO relataron haber tenido vida laboral altamente satisfactoria en su juventud, y el haber dejado de tener esta actividad, es vivido con mucho pesar y arrepentimiento. A pesar de ello, GRA estaba proyectando iniciar un negocio.

NI y LE ya trabajaban antes de iniciar las sesiones, sólo que en especial LE infravaloraba su trabajo (vendedora ambulante), en la entrevista post-intervención se observa que su percepción ha cambiado hacia valorar positivamente el esfuerzo que realiza cotidianamente, ya que menciona que su pareja no aporta a los gastos, como forma de control hacia LE, sin embargo no cede a sus demandas y una de sus hijas ha tenido que integrarse al campo laboral para que la economía sea solvente.

NI se observa más independiente en el aspecto económico, probablemente porque desde su infancia ha laborado, actualmente su empleo también le facilita tener redes amplias. Además recibe una pequeña aportación de su ex-pareja. Es

importante mencionar que esto ha sido producto de esfuerzos anteriores al grupo de reflexión.

En razón de que el aspecto emocional está estrechamente relacionado a la construcción de las relaciones, se hará un puente entre la dependencia – autonomía emocional, con el indicador **“Relación de inclusión/fusión a Relación de interdependencia”**.

En este indicador se encuentran con avances similares LO, LE Y RO. Emocionalmente LO se percibe menos vinculada amorosamente hacia su pareja. Los duelos que vivió a raíz de las muertes de familiares como el encarcelamiento de su hermano; la llevaban a tener una relación de inclusión en el proyecto de vida de su pareja. Sin embargo, al momento de la entrevista post-intervención, afectivamente estaba transitando hacia la separación, motivada por la infidelidad de su pareja y también porque ha empezado a planear proyectos de desarrollo profesional. Esto le ha permitido reducir la dependencia afectiva.

LE transita por una situación similar, sólo que de ser dependiente emocionalmente de su pareja y estar igualmente inmersa en una relación de inclusión, se ha aproximado sucesivamente la separación; en este caso no se deriva de infidelidad sino del excesivo control de su esposo.

RO si bien emocionalmente era fuertemente impactada por el control de su pareja y el sentimiento del deber ser de esposa, empezó a romper con la dependencia afectiva (en el que se apropiaba del malestar de su pareja) y también colocó distancia afectiva, aunque no haya proyecto inmediato de separación, se percibe en una relación de menor inclusión, y caminando hacia una relación de interdependencia.

Con mayor dependencia emocional se encuentran NI, GRA Y EL; si bien se colocan en relaciones de inclusión con matices diferentes. NI mantiene el vínculo

afectivo a través del conflicto con su expareja, GRA y EL mantienen una relación afectiva muy fuerte con sus parejas; en el primer caso, el enojo la detiene para hacer proyectos propios, y termina por ajustarse a los proyectos de su pareja. En el segundo caso, parece haber disminuido el malestar producido por la infidelidad de su pareja, y decide continuar su relación amorosa; al igual que RO, disminuye la relación de inclusión en el plano emocional.

El indicador que se refiere a la colocación de límites: de **“Ceder a las demandas a la Asertividad y colocación de límites”**, también hubo movimientos interesantes, pues es probablemente, en el que más tuvieron logros las participantes.

LO, LE y RO lograron expresar su desinterés en la relación y ejercer la toma de decisiones sobre su cuerpo, sus actividades y la colocación de límites que facilitó recobrar espacios para sí. NI logra colocar límites, pero no se mantiene constante. GRA tiene fuertes dificultades y desplaza hacia sus hijos la frustración que le genera no poder colocar límites con su pareja. Finalmente EL no se observa con cambios en este aspecto.

El último indicador de esta categoría consiste en observar si existe algún cambio en una escalada que va de la **“Victimización a la Responsabilidad en la relación”**, lo cual no necesariamente implica que todas se parta de observar a las participantes dentro de un esquema de victimización. Una vez aclarado este punto, en las participantes se observó que NI y GRA mantienen un discurso en el que depositan en mayor grado la responsabilidad de su insatisfacción actual a sus parejas. RO, LO y EL cambian en alguna medida el discurso; se han responsabilizado más del aporte que tienen para la relación, aunque no profundizan en las alternativas para lograr parar o cambiar su malestar ante sus parejas. Sin embargo sí empiezan a buscar reforzar sus redes tanto familiares, como con amigos; esto las lleva a sentirse menos dependientes de sus parejas. En tanto que LE define su separación y empieza a realizar algunos movimientos, como se ha mencionado.

Tabla 3. Relación con la Pareja

| PARTICIPANTE       | LO  | NI  | LE  | GRA  | RO   | EL  |
|--------------------|---|---|---|--|--|---|
| ENTREVISTA INICIAL | Rara, a veces siento que me comunico muy bien y otras veces él evade todo y parece una gran mentira.  | Mala.   | Mala.   | Más o menos; él pasa mucho tiempo fuera por su trabajo.  | Promedio: a veces bien, a veces mal.   | Buena.  |
| ENTREVISTA FINAL   | ... ya no tengo a esa persona (esposo) como dices, ya no lo veo como perfecto. Me genera tranquilidad pero ahora ya no sé qué esperar de él, en todos los aspectos emocional-frísica, ya no sé que esperar de él; si cosas buenas o cosas malas. Me dolió mucho el darme cuenta... aunque él diga que está en mi imaginación. O sea, es como tener las cuentas claras, que yo tengo que hacer las cosas por mí misma y ya en el momento en que tenga que separarme de él lo voy a hacer yo misma. | Sí; ya no le reclamo, ya no peleo con él y trato de no hacerle caso. Evito molestarme o enojarme por cosas que él haga. Trato de que no me afecte y si hay algunas cosas que me están causando mucho daño entonces se lo hago saber. También pienso "hasta cuándo voy a estar así", "cuándo van a cambiar las cosas". Pero he aprendido que ignorándolo no me afecta tanto el que esté o no, el problema comienza sólo si discutimos. Pienso que no he sido una buena esposa porque no puedo retener a un hombre y mi relación sigue igual. | El cambio fue que ya no me dejé manipular, si yo digo no, es no; y quiera o no, lo tiene que aceptar: ya no me puede utilizar... Estuvimos como cuatro o cinco meses separados, mis hijos decían que se sentían mejor así... Me siento insegura en ese aspecto, por que ya no lo quiero; no me gusta; pero acepté que regresara otra vez; yo misma me pregunto ¿miedo a qué?, ¿miedo a ser padre y madre? siempre lo he sido, ¿en lo económico? yo siempre he aportado más; pero entonces ¿miedo a qué? No sé si sea mi trauma el que mis papás se separaran, a pesar de que prácticamente mi papá no estaba todo el día... Los poquitos momentos que hemos podido hablar, le he dicho que vaya a alguna terapia: "tienes que aceptar que ya no, también te estás lastimando porque no eres feliz tú, ni nos dejás ser felices a nosotros". | Sí, trato de mediarlo, no hablarle con groserías y no gritarle. Pero en ocasiones no controló mis emociones. Ahora me doy cuenta de que no debo hacer lo que no quiero que me hagan. | Sí. Afortunadamente ya no exploto como antes, ya no me allero y trato de tranquilizarme. El ver a mi familia me ha servido para no pelear tanto con mi marido, ya que así paso menos tiempo con él y cuando lo veo platicamos con más gusto y llevamos la fiesta en paz. | Sí, ya no soy tan celosa como antes, trato de estar mejor con mi esposo; antes lo culpaba por su infidelidad y no lo sentía real cuando quería ser cariñoso conmigo. En el taller aprendí de cada una y a pesar de lo que él me hizo: veo que vale la pena estar juntos por que es un buen padre y lo quiero. |
| ?                  | ¿CÓMO ES LA RELACION CON TU PAREJA?   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |
|                    |   |   |   |  |  |   |

|  |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>EVALUACIÓN DE LOGROS Y LIMITACIONES</b> | <p>Reconoce la dinámica bajo la cual se relacionaba con su pareja, lo que le confundía al inicio del taller. Pudo observar la inestabilidad e inconstancia de su pareja, en la que a veces quedaba atrapada.</p> <p>A pesar de transitar por un episodio doloroso, comienza a nombrar la separación como alternativa de solución.</p> | <p>Por ratos identifica que su problemática se centra en no permitirse haber perdido su relación de pareja, por el estigma de no haber cumplido con el rol de esposa, para retenerlo.</p> <p>Aun así, sigue negando la separación y se relaciona con su ex esposo como pareja (a través de peleas).</p> | <p>Logra colocarse en un lugar crítico e independiente en su relación de pareja. Logra reconocer que no se sentía comprometida con su pareja, pues había terminado el efecto amoroso hacia él.</p> <p>Coloca límites, y hacer un primer intento para lograr la separación.</p> <p>Aunque no se ha concretado, ha ido confirmando la decisión de separarse.</p> <p>Se encuentra en proceso de poder concluir dicha separación sin que se vulnere la relación con los hijos por parte de su pareja, ya que este la amenaza y ejerce violencia económica hacia los hijos, para chantajearla.</p> | <p>El enojo que estaba desplazado en mayor proporción hacia la hija, tiene su origen en la insatisfacción de su relación de pareja.</p> <p>En el grupo no se pudo profundizar este aspecto, pero parece que emplea a ver lo que aporta en la dinámica de violencia con su esposo.</p> | <p>Identifica su desilusión hacia su pareja; sin embargo, no puede mencionar la separación como alternativa; opta por la evitación. En respuesta ha buscado reforzar su red familiar.</p> | <p>Pudo nombrar la infidelidad de su pareja y la inseguridad que ello le producía. Decide quedarse en la relación e intentar disfrutarla; sin embargo, tampoco profundiza en este aspecto.</p> |
|--|---|---|---|---|---|--|

## **Relación con los Hijos**

La categoría “**Relación con los Hijos**”, se definió como la flexibilización del rol tradicional, en relación al estereotipo de madre; hacia la construcción de relaciones de disfrute, afectividad y fomento de la individuación. Los indicadores de cambio que se evaluarán, son:

1. Insatisfacción/decadencia - Disfrute/plenitud.
2. Violencia – Afectividad (ó falta límites-Resolución Violenta de conflictos a resolución no violenta, mediante la negociación)
3. Desamparo - Acogimiento
4. Sobreprotección - Fomento de la individuación
5. Rigidez/reproducción de Estereotipos - Flexibilidad/prácticas nuevas

En el primer indicador de la “**insatisfacción/decadencia al disfrute/plenitud**”, LO se observó que transitó de sentirse insatisfecha de su rol de madre (a partir de observar la influencia de los duelos que enmarcaron el nacimiento de sus hijos y los conflictos de pareja) a proponerse disfrutar y enriquecer la relación con sus hijos.

GRA y NI tenían muchos conflictos con sus hijas; en especial a la primera no le satisfacía dedicarse exclusivamente al cuidado del hogar, y tuvo la limitante de no permitirse nombrar este aspecto. Si bien NI nombra que el embarazo de su última hija satisfactorio, parece no reflexionar a profundidad sobre las implicaciones que ha tenido en la relación con su hija.

RO y EL parecían haber disfrutado de mayor grado el rol de madres; sin embargo compartían la dificultad para aceptar el crecimiento de sus hijas adolescentes (ambas primogénitas). La primera eligió alejarla como forma de protección y no logró profundizar en los temores que proyectaba sobre ésta; la

segunda se comportaba sobreprotectora, aunque logró abrir un puente de comunicación y sentirse más satisfecha de su relación.

LE si bien no expresó durante las sesiones malestar sobre su rol, en la entrevista post, se observa que ha podido cuestionarse sobre la farmacodependencia de su hijo y la falta de acercamiento de su hija mayor. Su disfrute se ve limitado por el temor a no desempeñar adecuadamente el cuidado y la orientación de sus hijos.

El segundo indicador de **“la violencia a la afectividad”**, se refiere a ir de la resolución violenta a la resolución no violenta de conflictos. GRA quien reconoció violentar físicamente a su hija mayor menciona que el avance en este aspecto fue disminuir la violencia física hacia su hija, aunque continúa el maltrato emocional; parece estar consciente del ejercicio de poder hacia su hija, aunque no ha profundizado suficientemente en el malestar que tiene de sus relaciones, para parar dicha violencia.

LO incrementa el intercambio afectivo y comunicacional con sus hijos; a través del grupo reconoce que tenía procederes negligentes hacía el hijo mayor. NI, LE, RO y EL mencionaron que la frecuencia y calidad en comunicación ha aumentado; aunque ha recobrado diversos sentidos. En el caso de RO a pesar de no encontrarse en el extremo del ejercicio de violencia, sí había un distanciamiento nacido de la identificación de la hija con el padre; a partir de la intervención se observó que se abrió un canal de comunicación y comprensión entre ambas, favoreciendo el interés y la revaloración positiva de la hija hacia RO.

LE avanza para colocarse como autoridad en el establecimiento de límites (rol que adjudicaba a su esposo); aunque en la práctica repite estilos autoritarios debido a la falta de habilidades de diálogo y negociación. En especial le es conflictivo sentirse vulnerable ante el intercambio afectivo.

En el caso de NI el rol de proveedora, ante sus hijos, empezó a incluir el diálogo y acercamiento. Finalmente en EL se abrió un puente de comunicación con su hija mayor, con el cual se reparó el sentimiento de culpa hacia el abandono por parte de ella a su hija mayor. También obtuvo el reconocimiento de su trabajo terapéutico (por la flexibilización de sus relaciones con sus hijas).

Respecto al tercer indicador en la relación con los hijos: “**desamparocogimiento**”; a partir del reconocimiento del actuar negligente de LO hacia su hijo mayor, empieza a modificar en la cotidianidad, sus prácticas de crianza y por lo tanto la relación con su hijo; hace partícipe al padre, en quien también despierta interés sobre la calidad de la relación con sus hijos.

En el caso de GRA, sólo pudo observar la violencia física, sin embargo en el plano afectivo no pudo plantearse cambios en la relación con su hija mayor.

RO, LE y NI, a pesar de tener sus propias dificultades, lograron hacer conciencia de la importancia de la transmisión de los afectos en la relación con sus hijas e hijos y también aumentan sus acercamientos.

EL logra observar que la separación de su hija en la infancia incrementa las dificultades para aceptar la individuación y separación, en la etapa adolescente; aunque no pudo observar que la relación con ambas hijas tendía a la sobreprotección. También modificó la percepción de conflicto y rechazo de la hija mayor, y empezó a comprender su necesidad de ser independiente.

Sobre el indicador de la “**sobreprotección al fomento de la individuación**”, EL fue tuvo dificultades específicas en este tema, pues no concebía relación diferente al de la relación tradicional de cuidadora-cuidada, con su hija mayor. Como se mencionó puede conciliarse con los cambios de la mayor, sin embargo empezó a tener las mismas dificultades con la menor. A pesar de que no pudo profundizar en este aspecto, sí logró abrir un puente de comunicación con su hija menor.

NI y GRA tampoco pudieron observar la importancia de la individuación para sus hijos, pues estaban inmersas en otras problemáticas como las dificultades de acercamiento y el ejercicio de violencia respectivamente.

LE puede identificar que, en la relación con sus hijos, era susceptible de caer en resolver las dificultades que a ellos se les presentaban, de tal manera que empezó a colocar límites para que en lo formal, se pudieran responsabilizar de sus necesidades inmediatas (aseo de sus pertenencias, preparación de alimentos, etc.)

LO y RO tenían consciente el deseo de que sus hijas e hijos pudieran desarrollar elementos para ser independientes y tener un desarrollo pleno. Cada cual con sus propios recursos, buscaron con mayor consciencia que sus hijos desarrollaran su independencia y tuvieran un desarrollo pleno: la primera con el incremento en el diálogo, la escucha y el acompañamiento más directo; la segunda con el acercamiento de los recursos necesarios para iniciar un proyecto de vida académico fuera del seno familiar.

Dentro del indicador: **“Rigidez/reproducción de Estereotipos - Flexibilidad/prácticas nuevas”** se observó que LO logró promover la participación activa de su pareja en el cuidado y crianza de sus hijos, a pesar de las diferencias que tenían, en este sentido rompe con ambos estereotipos (de los roles materno y paterno respectivamente).

LE también empieza a construir relaciones diferentes a la tradicional con sus hijos e hijas, flexibilizarse ante el deber ser que implica el estereotipo de género sobre el rol de madre, le ayudó a delegar lo que le tocaba a cada uno de sus hijos respecto de sus responsabilidades en casa, a pesar de que en el tránsito éstos oponían resistencia, y ella misma saboteara algunos intentos; mantenía el cuidado de no resolverles todas sus dificultades y necesidades.

NI, en el caso de esta participante, asumía un rol preponderantemente de proveedora económica, por lo que el acercamiento afectivo fue un elemento de flexibilización del rol en el que había construido su relación.

EL aunque no profundiza en la reflexión sobre su relación, intenta modificar la forma en que se acerca y se comunica con su hija mayor, escuchando y abriéndose a las necesidades de ésta. RO, en un esfuerzo porque su hija no repita su historia, la aleja del seno familiar; sin embargo tampoco profundiza en la proyección de sus temores.

GRA estaba atrapada en el ejercicio del poder, situación que no facilitó el movimiento hacia identidades alternas, ya que no se pudo profundizar en esta problemática.

Tabla 4. Relación con los hijos.

| PARTICIPANTE   | LO   | NI  | LE   | GA  | RO  | EL  |
|--|--|---|--|---|---|---|
| ¿COMO ES LA RELACION CON TUS HIJOS?                                  | Buena, un poco extenuante, pero muy satisfactoria.   | Deteriorable.   | Buena.   | Más ó menos: soy una persona histérica, aprensiva, desesperada.   | Buena, quizá con la mayor un poco distante.   | Un poco difícil y a la vez, buena.  |
| ¿CONSIDERAS QUE HA HABIDO ALGUN CAMBIO EN LA RELACION CON TUS HIJOS? | <p>Hay mejor relación con P. (hijo mayor), que es el que ahorita me preocupa... porque con J. (hija menor) estamos conociéndonos todavía. Si hay mejor relación con él, y me gusta que me dice que ya no lo regaño tanto... si me enoja, pero yo siento que es mucho mejor la relación con él; aunque faltan muchas cosas, pero sí ha mejorado.</p> <p>Las cosas que avancé es en verdad estar yo, no que sea como el muñeco de mamá, como el de veras estar, luego es en automático, y él me dice: "es que te estoy diciendo mamá". Si lo escucho más, él trata de platicarme un poco más; el que simplemente me detenga y me platique... lo más importante es que si me vea como ser viviente, pues antes me lo llevaba para ir a estudiar tal cosa y lo botaba.</p> | <p>Sí, ahora me doy tiempo para estar con ellos, los escucho y platicamos. Antes no lo hacíamos y ahora sí. Sobre todo con mi hija menor, y nos ha servido porque ya no peleamos tanto.</p> | <p>...todavía no he logrado ser más cariñosa con ellos, de decirles te quiero y cuando se los digo tengo ganas de llorar...ahorita B. (segunda hija) se salió de la escuela y se puso a trabajar y O. (hijo mayor) sigue en su adición, y Be (hija menor) está estudiando. Yo le digo (a B.) que no lo deje, pero también se preocupa por lo económico... Quieren llegar un poquito más tarde, pues trato de entenderlos, pero la preocupación me hace enojarme y decirles cosas, nunca les he pegado; pero tampoco les había dicho groserías...Les hice saber que me entendían porque es mi preocupación, pues si yo les digo a una cosa que no, a lo mejor ni yo misma sé por qué no, pero ¡pues no! ...</p> <p>Todavía no lo acepto bien-bien (delegar tareas del hogar), porque a veces siento que si los estoy descuidando pero luego también digo que ya debo de soltarlos, que si me está costando un poco de trabajo... me hace falta dejar que ellos solitos perciban las cosas o conozcan las cosas; no decirles yo es así y es así, por que también igual y yo les creo como una codependencia.</p> | <p>Sí, con mi hija. Ya casi no le pego, ahora le grito, aunque sé que también es violencia. Estoy consciente de que es mejor regañarla o castigarla a golpearla. Trato de abrazarla aunque minutos antes hayamos discutido.</p> | <p>Sí, especialmente con la menor. Ella veía como respondía al taller y ahora me platicamos más y se interesa más por lo que me sucede; me comunico más con ella. Con mi hija mayor, también aprovecho más el tiempo y seguimos muy unidas.</p> | <p>Sí; con mi hija mayor casi no había comunicación. Había resentimientos, pero ya lo hablamos y ahora convivimos más. Definitivamente ha mejorado la relación con ella, aunque ahora las diferencias empiezan con mi hija menor.</p> |
| ENTREVISTA FINAL   |  |   |  |   |   |   |

| EVALUACION<br>LOGROS Y LIMITACIONES   |  |
|---|--|
| <p>Se observan diversos avances en la relación con los hijos; el primero es buscar hacer más consciente la relación que construyó con su hijo mayor, el segundo a partir de reconocer la falta de acercamiento efectivo, y cierto abandono; intentar ejercer una maternidad afectiva y cercana, con mayor interacción con su hijo. Logró contactar con el deseo de ser percibida como un recurso para su hijo y empezar acciones concretas para lograrlo, como proporcionar la seguridad que necesitaba su hijo mayor, para parar la violencia que ejercían sobre él, sus compañeros. Poder incluir a su pareja en el patemate. Disfrutar de su maternidad de forma consciente; aunque falta trabajar sobre el sentimiento de culpa, por haber estado menos disponible para la crianza, cuando ella se encontraba en proceso de duelo, por la pérdida de un familiar.</p>   | <p>Se observa el cambio de percepción de la entrevista previa y la entrevista posterior. Se observa mayor disposición a acercarse afectivamente, dejando el rol exclusivo de proveedora en el que se venía relacionando, como lo vivió en su infancia. Empezó a cambiar este "guion de vida".</p>  |
| <p>Aunque la expresión de los afectos no es algo característico de la personalidad de esta participante, logró identificar su importancia y desarrollar el deseo de transmitirlos a sus hijos. Esta obturación de los afectos es un aspecto a trabajar más a fondo; pues es posible que tenga origen en elementos específicos en el desarrollo de sus hijos, de los que se sienta culpable: como la adición de su hijo varón y el abandono de los estudios universitarios de su hijo mayor. En la dificultad para la colocación de límites, faltó abordar la forma en la que los estereotipos la limitaban, pues únicamente están autorizados para el rol paterno, lo que conducía a que no se sintiera con el derecho a colocarlo. Además es posible que al no haber intentado colocarnos con antelación, se sienta insegura y sin autoridad. El logro de mayor importancia fue ser reconocida en su labor de jefa de familia, que condujo al incremento de la confianza de sus hijos, así como fortalecer la seguridad del vínculo con ella, en contraste con el padre.</p> | <p>A pesar de que el ejercicio de poder continuó, se logró visibilizar la violencia física, lo cual contribuyó a que la forma de violencia transitará de ser en la mayoría de los casos física, a psicológica. Es posible que siga reproduciendo el círculo de la violencia, con ella. Pues faltó trabajar más sobre esta temática.</p>  |
| <p>Durante el taller, esta participante mencionó que su hija menor la desafiaba, en un afán de identificarse y aliarse con su padre. Lo que le generaba mucho dolor. Por lo que logró sensibilizar a su hija y promover la escucha y el interés de ambas, para mejorar la relación. Además de colocar límites, que pararon el maltrato de su hija, pudo colocarse en un lugar de empoderamiento, que la convirtió en ser susceptible de admiración y modelo de identificación. Con la hija mayor, no se revisó con mayor profundidad, la necesidad de apartarla del seno familiar, con la fantasía de que ello promovería su desarrollo personal y para no repetir la historia de abuso sexual, que vivió la participante.</p>  | <p>El avance más significativo para esta participante fue poder expresar abiertamente la culpa que le generó haberse separado de su pareja, sin lograr convencer a su hija de ir con ella. Que junto con el proceso de individuación en el desarrollo de su hija, le generaban muchas fantasías sobre la posibilidad de que su relación colapsara/empeorara. La comunicación sobre este evento facilitó que la hija le expresara sus propias necesidades y el reconocimiento que le tenía. Esto produjo un sentimiento de bienestar y de perdón para sí misma. Además de la apertura para ir aceptando no ser el centro de atención de su hija, como el rol tradicional se lo exigía. En esta misma dirección, faltó fomentar la búsqueda de satisfactores personales, que facilitarían la deconstrucción de la identidad tradicional, ya que su hija menor también está pasando por este proceso y es probable que esté repitiendo la dificultad de aceptar dicha separación.</p> |

## **Desarrollo Psicosocial**

Sobre la categoría del “**estancamiento al desarrollo psicosocial**” se pretendió evaluar el reconocimiento y aprovechamiento de las diferentes posibilidades de desarrollo que se movilizan en la mediana edad; hacia el incremento de habilidades de socialización, para romper el aislamiento y reforzar el despliegue de recursos adquiridos a lo largo del desarrollo de las mujeres (empleo, afectivas, sociales, etc.).

1. Dificultades en la socialización - Incremento en habilidades de socialización
2. Aislamiento (segregación) - Redes extrafamiliares (agrupamiento).
3. Desempleo/falta de reconocimiento - Empleo/reconocimiento.
4. Desconocimiento/rechazo de los procesos de la mediana edad - Aceptación/reconocimiento de la mediana edad.

El primer indicador de “**Dificultades en la socialización**” al “**incremento en habilidades de socialización**”; LO y RO empiezan a buscar a su red familiar; LE puede buscar en las instituciones ayuda psicológica, y disminuye las dificultades derivadas de su inseguridad. GRA, NI y EL no mencionaron ningún elemento relacionado con este indicador.

El indicador del “**Aislamiento a las redes extrafamiliares-agrupamiento**” está en estrecha relación con el indicador de socialización, por lo que al igual que en el indicador anterior, se observa que quienes tuvieron algún avance en el primero, también tienen avances en el segundo: LO y RO buscan enriquecerse acercándose a miembros de sus redes como amigos y familia extensa. LE, NI y GRA buscan apoyo en instituciones, aunque el apoyo de las dos últimas estuvo dirigido a resolver dificultades de otro miembro de su familia. Únicamente EL no se mueve hacia la construcción de redes más amplias (fuera de su núcleo familiar inmediato).

El tercer indicador, del **“Desempleo - falta de reconocimiento” al “empleo – reconocimiento”**. De las seis participantes, sólo NI y EL laboraban. Al inicio de las sesiones únicamente NI pudo expresar su valoración hacia su empleo, el cual se reforzó a lo largo de las sesiones. Sin embargo en el caso de EL, hasta la entrevista de seguimiento, pudo valorar positivamente su aportación a la economía familiar, y validarla frente a su familia.

RO, LO y GRA añoran ser laboral y profesionalmente activas. Aunque las dos primeras logran valorar sus aportación familiar en el desempeño de labores en el hogar y en el cuidado de sus hijos; GRA tiene conflicto con este punto debido a que deseaba reintegrarse a la escuela; sin embargo, por la falta de involucramiento de su pareja en las actividades del cuidado y ante la necesidad de educación especial con su hijo menor, dejó de asistir a sus cursos.

La participante EL no identificó el tema del empleo como un aspecto de conflicto, muy probablemente porque aún su tiempo estaba destinado al cuidado de sus hijas.

Finalmente en el indicador del **“Desconocimiento/rechazo de los procesos de la mediana edad” a la “Aceptación/reconocimiento”**, en la entrevista final LO define como algo representativo para asumir su adultez, el aceptar su responsabilidades frente a sus hijos, también se compromete a hacer cambios en sus relaciones y empezar a realizar su trabajo de titulación.

RO se observa con menor conflicto respecto de su aspecto físico y los cambios corporales, incluso ha podido desarrollar su creatividad y hacer algunos cambios en su arreglo personal. Con su familia, reacomodó su dinámica de relación para no depender de las decisiones de su pareja, así como también valoró positivamente su rol de madre.

GRA a pesar de haber intentado tener un espacio terapéutico, las dificultades familiares la llevan a un sentimiento de estancamiento en esta etapa; no puede sortear los malestares físicos de la menopausia, y los problemas familiares la llevan al decaimiento emocional. De igual manera NI mantiene el deseo de permanencia en el estado joven; parece estar más informada y tener más recursos para afrontar esta etapa; sin embargo, se nota la resistencia al envejecimiento.

LE se responsabiliza de su mediana edad a partir del cuidado de su salud y de la colocación de límites para los demás (expareja e hijos); también continúa asistiendo a espacios de atención psicológica que la acompañen a afrontar la adicción de su hijo.

EL únicamente se queda a nivel de conocimiento de la información sobre la mediana edad, no hay movilización hacia un cambio en sus experiencias, aunque es importante mencionar que, al igual que en categorías anteriores, sus experiencias la llevan a un estado de bienestar de la etapa en la que se encuentra, ya que los cambios en su familia no se han agudizado y tampoco han implicado modificaciones importantes en el rol que tiene dentro de ésta.

Tabla 5. Desarrollo Psicosocial

| PARTICIPANTE  | LO  | NI  | LE   | GRA   | RO  | EL  |
|---|---|---|--|---|---|---|
| <p>ENTREVISTA FINAL</p> <p>¿CÓMO TE SIENTES EN ESTA ETAPA DE TU VIDA?<br/>           ¿HAS RECIBIDO ALGÚN OTRO TALLER, TERAPIA O APOYO PSICOLÓGICO.<br/>           DESPUÉS DE HABER ACUDIDO A ESTE TALLER?</p> | <p>Me cayó el veinte, me sentía muy chava, no había visto que había pasado tanto tiempo, no me sentía con la responsabilidad de la edad que tengo. Puede tener una mejor relación con mis hijos, por que era aceptar que yo tenía ciertas responsabilidades... a esta edad yo había escogido ser madre y no fue nada fortuito, tengo la madurez para decidir. Me he dado cuenta que corriendo saco mucho la presión... Como yo veía que Jimena no ingresaba a la escuela, a lo mejor me voy a ver muy mala onda pero yo la dejaba dormida y me iba a correr, así regresaba como en una hora, y ella ya estaba viendo la cenicencia, le dejaba todas las medidas de seguridad... yo decía necesito hacer ejercicio, necesito hacer otra cosa y me busqué mi espacio. Ahora es mi marido el que me pregunta si me acompaña. Me he metido al Facebook y he encontrado a mis amigos del CCH, tengo un amigo que había sido mi novio y me dijo que gracias a mi conocí el arte; y por eso había estudiado diseño; yo le dije, gracias a ti, por decirme, y si soy bien buena onda y muy valiosa, por qué éste no me dice nada...</p> | <p>No me gusta estar tan delgada, ni tener arrugas en la cara. Me he propuesto cambiar estos aspectos y trato de cuidarme. Quiero que desaparezcan las arrugas; compre unas mascarillas. Trato de regalarme unos minutos de dos a tres veces por semana para apapacharme. Quise entrar a un taller para padres en el CAPA (Centro de Atención Primaria en Adicciones) pero no puede acudir por cuestiones de tiempo. He buscado apoyo psicológico para mi hija. Una amiga me comentó que la cachó en su casa con su hijo y en una situación comprometedor. Mi hija no traía blusa y su hijo le estaba pintando algo en la espalda. Mi amiga me sugirió que hablara con mi hija, porque lo que hicieron no estuvo bien. La llevo con una psicóloga para que la orienten y le den información sobre sexualidad y no vaya a embarazarse tan chica (tiene 17 años).</p> | <p>Crear en mi misma. Al preocuparme, lo único que hice fue enfermarme. Al puedo hallar una solución. En la salud, ya estoy un poco mejor, porque ya tenía principios de colesterol. Los triglicéridos y el azúcar, los tenía muy altos y ahora me los estoy controlando. Desde que me alivié de mi niña no me he revisado el dispositivo. Está arriba, y yo pienso que ya está encamado. Me nice el papanicolaui, y la mastografía; nunca me los había hecho, por el machismo de mi pareja, decía que él me acompañaba o que iba a conseguir una ginecóloga, a partir de taller he dejado un lado mis miedos y traumas. Siempre esperaba que él me llevara y ahora ya agarré mis niendas. Estoy yendo a otro taller, me voy a correr en las mañanas, y estoy atendiendo mi salud, por que antes recurría a cualquier remedio casero. Estoy tomando un taller con una terapeuta de desarrollo humano; para reforzar más. Antes prefería darles a mis hijas para que no se sentían limitadas, pero ahora digo yo también tengo derecho.</p> | <p>Me preocupa la menopausia. Ha disminuido mi deseo sexual, yo creo también esto afecta a mi marido. No me siento atractiva y me he creído el papel de ama de casa más que el de esposa. Llegué a la conclusión de aceptarme como soy. Trato de arreglarme, pero aun así me doy cuenta de que no estoy contenta conmigo misma. Entré a estudiar la prepa abierta, pero debido a problemas en la escuela con mi hijo y otras cuestiones, sólo estuve mes y medio. Intenté asistir a terapia en el centro de salud de la colonia del mar, pero no he tenido continuidad. Me sentía a gusto con lo que estaba haciendo pero por cuestiones de tiempo, y por llevar a mi hijo a su terapia de lenguaje, comencé a fallar y me desmoralice hasta que se me fueron las ganas. Deje la terapia hace dos meses. Me he comprometido conmigo misma a controlar mis impulsos y vivir la vida día a día; no hacer proyectos a largo plazo para que no me vuelva a frustrar si no se cumplen.</p> | <p>Me siento satisfecha con mi aspecto físico y en los comentarios que me hace la gente por mi cambio de imagen. Me he dado chance para convivir más con mi familia y me siento muy cómoda con ello. Mi marido me pregunta a qué hora regreso de mis reuniones familiares le contesto que no se y que todo dependerá de qué tan bien me la pase. Ya no he hecho tantos berrinches. He tratado de seguir haciendo ejercicio. Me he dado chance para contactar a mis amigos por Internet.</p> | <p>Si. Conocer nuestro cuerpo, cómo reaccionar ante la violencia intrafamiliar, conocer más sobre la menopausia y tener más información para no angustiarme. e gusta, salir a caminar, platicar con mis amigas, hacer todo lo que me gusta.</p> |

### **Evaluación de la Intervención por las Participantes**

Una vez realizada la evaluación de las categorías de intervención; se incluye la evaluación que las mujeres hicieron del grupo en su totalidad, así como de la planeación y encuadre de las sesiones.

Sobre la evaluación que las participantes hacen del taller, únicamente una de ellas (NI) menciona que no cubrió sus expectativas, puesto que lo que esperaba del espacio era que “se le resolvieran sus problemas”. Tres participantes mencionan que la satisfacción de sus expectativas se debió a que modificaron la relación consigo mismas: la primera a partir de sobreponerse de su depresión y asumir la responsabilidad para consigo misma, en su maternaje; la segunda, al poder afrontar sus miedos para expresarse e incrementar su autoconfianza; y la tercera, al permitirse desahogarse, compartir sus insatisfacciones, aceptar la etapa por la que estaba atravesando y proponerse metas.

Dos más dicen haber satisfecho expectativas que residían en cambiar la relación con sus hijas. Una de ellas reconoció la violencia que ejercía hacia su hija; la otra participante refirió que pudo aceptar la individuación de su hija mayor adolescente y acercarse de una forma diferente.

Tabla 6. Expectativas

| PARTICIPANTE   | LO  | NI   | LE   | GRA   | RO   | EL  |
|--|---|--|--|---|--|---|
| <p>ENTREVISTA INICIAL</p> <p>¿POR QUÉ TE INTERESA EL TALLER? ¿QUE TE GUSTARÍA LOGRAR POR MEDIO DE ESTE TALLER?</p> | <p>Tener mejores expectativas en la vida y lograr los objetivos inmediatos que tengo.</p>   | <p>Mi inseguridad.</p>   | <p>Para darme un tiempo para mí, para ayudarme con mi inseguridad y autoestima.</p>  | <p>Porque no me siento contenta aunque tengo lo que yo pedi.</p>  | <p>Porque tengo inquietudes respecto a la menopausia; poder acceder y transitar por ese cambio de mi cuerpo y mente.</p>   | <p>Una superación personal y aprender cómo tener una buena relación con mis hijas y familiares.</p>   |
| <p>ENTREVISTA FINAL</p> <p>¿QUÉ LOGROS TUVISTE DURANTE EL TALLER?</p> <p>¿EL TALLER CUBRIÓ TUS EXPECTATIVAS?</p>   | <p>Me hizo que me cayera el veinte. No me sentía con la responsabilidad de la edad que tengo. A esta edad yo había escogido ser madre y no fue nada fortuito. Tengo la madurez para decidir. Me doy cuenta de quién era la persona con quien estaba (haciendo referencia de su esposo).</p> <p>No sabía qué esperar del taller, y descubrí que no hubiese podido yo sola. Si lo hubiese hecho yo sola, quizá no me hubiese dado cuenta de cómo me maltrato.</p> | <p>Dentro del taller no vi que hubiera algún logro en mí, pero últimamente me he dado cuenta de que ya no soy tan insegura. De acá "he llevado la fiesta en paz con mi esposo". Yo esperaba que me dieran la respuesta a mis problemas (no saberme valorar, cómo solucionar el problema con mi marido y mejorar la relación con mis hijos) pero no lo obtuve.</p> <p>No encontré respuestas a mis problemas.</p> | <p>Principalmente perder el miedo a hablar, a expresar lo que sentía y empezar a creer en mí misma. Ver los problemas no como un caos, sino ver que para todo hay solución. Si pienso mejor las cosas puedo hallar una solución.</p> <p>El taller cubrió mis expectativas. Al venir a expresarme me doy cuenta de que no debo tomar muy personal los problemas que no son míos. Debo ser un poco más abierta. Pensé que el taller se enfocaría más en el tema de la menopausia. Aún así, me gustó y me interesó, porque igual es lo que yo pedía a gritos, pero yo misma me reprimía. Me gusto contar con la ayuda y saber que todos tenemos problemas, no soy la única que los tiene.</p> | <p>Bastantes. Me di cuenta de mis errores con mi hija, aunque me costó trabajo aceptarlos. Me hubiera gustado tener de vez en cuando sesiones individuales.</p> <p>Me gustó el taller porque aprendes de las otras y aunque piense que tengo un gran problema veo que hay peores.</p> | <p>Desahogarme, poner en claro mi situación, liberarme de mis problemas, tratar de relajarme y planear mis metas con calma. Yo necesitaba desahogarme y lo logre!!!</p> <p>Las experiencias compartidas me sirvieron mucho. Ahora veo que el pasar por esta etapa de la vida es una etapa más y debo enfrentarla como tal.</p> | <p>Un reencuentro con mi hija; ahora platicamos más y nos contamos nuestras cosas.</p> <p>Si, una de mis expectativas era saber cómo hablar con mis hijas (mejorar la relación con la mayor) y sentirme bien conmigo misma.</p> |

| <b>EVALUACIÓN DE LOGROS Y LIMITACIONES</b>   |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>Los avances o logros fueron en varios niveles. A nivel personal pudo sobreponerse de su depresión, incrementó su sensibilidad, y asumió su responsabilidad en el manejo de sus hijos. En la relación con los hijos logró modificar la relación con su hijo mayor. También pudo observarlo como sujeto.</p> <p>En la relación de pareja, logra identificar la problemática en su relación, sin embargo, no es posible profundizar en este aspecto.</p> <p>También pudo invitar a su pareja a cambiar el estilo de crianza, que benefició el acercamiento afectivo con su hijo mayor.</p> | <p>Aunque no reconoce abiertamente haber tenido avances, pues su expectativa era recibir la respuesta a sus problemas, refiere haber cambiado su sentimiento de inseguridad. Faltó trabajar en las sesiones, la dificultad para aceptar ayuda y valorar lo que los "otros" pueden brindarle. Ya que la lleva a posturas omnipotentes-impotentes.</p> | <p>Menciona que la principal necesidad que tenía antes del taller era poder expresarse y sentirse más segura, lo cual logró a través de afrontar sus miedos a expresarse. Paralelamente, ganó también, mayor seguridad en sí misma. Dejar poco a poco de ser para otros y poder darse a sí, fue otro logro. Esto se observa en poder desprenderse de las dificultades de los otros (en especial de su pareja).</p> | <p>Un logro fue el reconocimiento de la violencia física hacia sus hijos, sin embargo no pudo profundizar en su problemática personal y como lo reflexiona al final, es posible que necesitara un seguimiento más personalizado y profundo, en un espacio de psicoterapia.</p> | <p>Logra expresar sus problemas e insatisfacciones; proponerse metas, conocer y aceptar la etapa que estaba viviendo.</p> | <p>Mejoró la calidad en la relación con sus hijas, lo cual trajo también una mayor satisfacción de sus relaciones familiares. Al reconocer el proceso de separación-individuación que su hija mayor estaba viviendo, logra escucharla y mejora la comunicación.</p> |

Sobre el diseño del grupo de reflexión como herramienta de intervención, se exploraron en la entrevista post, los siguientes aspectos:

1. La conformación del grupo
2. Temáticas
3. Técnicas
4. El encuadre

El recurso más importante que observaron dentro de la conformación del grupo fue poder encontrar en sus compañeras personas con quien identificarse, acompañarse y compartir sus experiencias; a pesar de que no se continuó el vínculo una vez terminado el taller.

Sobre las temáticas que en la entrevista post fueron más referidas a lo largo de las sesiones aquellas dirigidas a sensibilizar sobre la violencia, en especial en relación a los hijos, así como la importancia de la colocación de límites a las situaciones de maltrato. En segundo lugar, estuvieron en las que se abordó el tema de la sexualidad, la exploración y el conocimiento del propio cuerpo.

Dentro de las técnicas, “los regalos” (Ver Cartas Descriptivas, en el Anexo 4) fueron adoptados en la práctica con mucho interés, pues permitieron practicar de forma muy personal el cuidado y la búsqueda de satisfactores de forma consciente, darse a sí mismas. En segundo lugar “los contratos”, fueron una herramienta que facilitó acercarse a soluciones prácticas de los problemas que más las agobiaban; implicaron también un mayor compromiso para consigo mismas y sus relaciones con los otros. La mayoría continuó haciéndose regalos, sin embargo, los contratos no tuvieron la misma efectividad, puesto que ninguna se planteó nuevos, algunas los olvidaron y otras sólo dieron seguimiento a algunos.

En el encuadre, a consideración de las participantes el tiempo programado para cada una de las sesiones era muy limitado; sin embargo, el inicio siempre se

retrasaba por la falta de quórum, por lo que se reducía el tiempo, de dos horas programadas a una hora y media.

Tabla 7. El grupo como herramienta de intervención

| PARTICIPANTE  | LO  | NI   | LE  | GRA  | RO   | EL   |
|---|---|--|---|--|--|--|
| <p>ENTREVISTA FINAL</p>   | <p>Me sirvieron los ejercicios sobre autoestima y sexualidad; cuando nos dieron las muñequitas, el maltrato a los niños cómo los puedes maltratar para toda su vida. Recuerdo lo que Ni contaba, recuerdo que de esa manera nosotros podíamos reflejarlo.</p> | <p>Seguramente ninguna había pensado en darse un regalo, llevar un contrato o hacer un cofre de tesoros. Nunca pensamos en darnos a nosotras, siempre les damos a los demás.</p> | <p>El ejercicio de las manos me gusto. Aparentemente las tenemos aquí pero no, me dejó pensando mucho por que según yo tengo buena comunicación con mis hijos y algo que los conozco pero realmente no es así. El ejercicio en el que estábamos acostadas, y por no tener el valor de decir que no nos gustaba, ese también me gustó, me pegó, me llegó. Esos fueron los que me hicieron reflexionar más, porque son cosas tan simples pero por qué no podemos expresar lo que nos está doliendo, y es algo tan simple. Vi como yo me estaba lastimando y seguía soportando que me lastimaran, por no expresarme.</p> | <p>Si, se abordaron temas muy interesantes y a veces nos hacía falta tiempo.</p> | <p>Si: Hubo muchas cosas que quizás habíamos escuchado pero no llevado a cabo. Por ejemplo, los contratos y los regalos.</p> | <p>Si. Conocer nuestro cuerpo, cómo reaccionar ante la violencia intrafamiliar, conocer más sobre la menopausia y tener más información para no angustiarme.</p> |
| <p>? CONSIDERAS QUE FUE DE UTILIDAD LA INFORMACIÓN REVISADA EN EL TALLER?</p> |   |  |   |  |  |  |

## **DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES DE LA INTERVENCIÓN**

Después de la presentación de los resultados de la intervención, se presentarán las conclusiones tomando en cuenta los aspectos estructurales del grupo (planeación, encuadre, objetivos, temáticas, secuencias y técnicas) con el fin de sustentar las conclusiones sobre los objetivos de la intervención, incluyendo los alcances y limitaciones de cada rubro. Esto permitirá conocer el nivel en que un espacio reflexivo-vivencial favorece las identidades alternas, en el marco del desarrollo psicosocial de un grupo de mujeres que cruzan por la mediana edad; a partir del tipo de vínculos que establecen consigo mismas y en las relaciones con sus parejas e hijos.

### **Planeación**

Este aspecto tuvo un efecto positivo, ya que al contar con una planeación general de las sesiones (antes de la intervención), que permitió la flexibilidad de ajustarse a las necesidades del grupo. De tal manera que se logró favorecer la escucha y llevar un acompañamiento sensible a las vivencias cotidianas de las mujeres, que a su vez facilitó la validación de sus voces y sus experiencias. Es así que se reajustó la planeación de cada una de las sesiones, con el análisis de la sesión que le antecedía.

### **Encuadre**

En el encuadre se observaron tres elementos temporales importantes: el primero, la periodicidad de las sesiones; el segundo, el horario y/o la duración de las sesiones; y el tercero, el número de sesiones.

Dentro de la periodicidad, en términos de la sistematización, el análisis y la planeación, llevar a cabo dos sesiones semanales, limitaba de forma considerable el tiempo dedicado a cada uno de estos aspectos. Para las participantes asistir dos veces por semana representaba un esfuerzo importante, que en los casos de quienes se mantuvieron hasta el final de las sesiones, contribuyó en la defensa de

espacios personales. En cuanto a la intervención, si bien el lapso entre una sesión y otra favorecía el acompañamiento de quienes tenían una gran necesidad de ser escuchadas, también facilitaba que se ausentaran aquellas mujeres que deseaban evitar dar continuidad o hablar de algunas problemáticas.

Sobre la duración, se observó que en algunos momentos era insuficiente debido a los retardos de varias de las participantes, situación que se agudizaba con la resistencia producida por temáticas como las problemáticas con la pareja y la violencia hacia los hijos.

Se realizaron en total 18 sesiones, a pesar de que se habían planeado 16. Este número de sesiones se tradujo en casi dos meses y medio de trabajo, tiempo que se consideró suficiente para el cumplimiento de los objetivos planteados. En general se recomienda considerar un tiempo aproximado de dos meses para llevar a cabo este tipo de intervenciones, a diferencia de los cuatro meses que plantea Coria (1987), pues el objetivo los alcances de la intervención se orientaron únicamente a facilitar procesos; a pesar de que se invitó a que las participantes pudieran dar continuidad a la conformación de identidades alternas, en espacios terapéuticos o en otros que ellas mismas eligieran.

### **Objetivos de las sesiones**

Se considera que los objetivos estuvieron acordes, tanto a las metas de la intervención como a las necesidades del grupo; a pesar de que posterior a la terminación del grupo de reflexión espacio, se ha observado la pertinencia de realizar modificaciones a la secuencia de las temáticas revisadas, como se explicará en el apartado de secuencia. A partir de esto, se propone la pertinencia de considerar y abordar algunas áreas como: el aspecto laboral y de relaciones extrafamiliares; esto con la finalidad de invitar a la creación de identidades alternas desde roles diferentes al de madres y esposas, como es el caso de los roles de trabajadoras, de amigas, vecinas, hermanas, etcétera.

### **Temáticas**

Las temáticas fueron susceptibles de ser modificadas de acuerdo a las necesidades del grupo y siempre trataron de validar la voz de las mujeres y ser cercanas a sus experiencias cotidianas. Aunque si bien mantuvieron tres ejes laterales (la relación consigo mismas, la relación con la pareja y la relación con los hijos), se mantuvo como eje transversal la construcción de identidades alternas a través del autoconocimiento y la construcción de relaciones de buen trato; pues como afirma Sanz (2007) es necesaria para decidir lo que se desea hacer en la propia vida. Esto facilitó no perder de vista los objetivos de intervención, a pesar de que las experiencias narradas por las mujeres en cada una de las sesiones invitaban a incidir en otras áreas (como por ejemplo, la relación con la familia extensa) que no estaban consideradas en el foco de intervención.

### **Secuencias**

Sobre la secuencia de las temáticas, iniciar con el encuadre, temas de autoconocimiento y la experiencia de las mujeres en la mediana edad permitió que el grupo se integrara y cohesionara gradualmente. Después de la primera aproximación al conocimiento e integración de las participantes del grupo, se inició con el tema de “relaciones de buen trato”; tema que fue central para la intervención debido a que el rol femenino tradicional lleva a que las mujeres se borren en las relaciones con los otros, produciendo subordinación y por ende maltrato.

Si bien a lo largo de las sesiones subsecuentes y hasta e final de la intervención se trabajó este aspecto a través de los contratos de buen trato, entre otras técnicas; se observó que fue difícil comprender la influencia y presión social para cumplir con el rol tradicional de madre-esposa, sin haber reconocido si en sus relaciones inmediatas, las formas de relación que establecen con sus parejas e hijos, se ajustan al estereotipo femenino. Es por esto que se considera que el tema “relaciones de buen trato” puede tener mayor potencial en futuras intervenciones, dando una mayor efectividad después de la sensibilización de las dinámicas de relación de las mujeres con sus parejas e hijos.

Posteriormente se abordó el tema de pareja en torno al rol de esposa. Se observó que había una gran necesidad del grupo para hablar sobre esta relación, y fue importante cambiar la temática una vez que el grupo se hubo instalado en la queja. Para ello, el tema de sexualidad se orientó a la sensibilización del reconocimiento y el disfrute de la propia sexualidad, que a su vez permitió incidir en la negación del placer, que tradicionalmente se impone para las mujeres.

Por lo anteriormente expuesto, únicamente se dedicaron dos sesiones exclusivas sobre la relación con los hijos. Aunque estas sesiones fueron muy intensas y de un alto logro en la sensibilización y construcción de relaciones alternas con los hijos; se observó importante tratar de mantener un equilibrio en los tres ejes: relación consigo mismas, pareja e hijos; con el fin de hacer fluir la reflexión y no estancar el discurso de las mujeres en problemáticas específicas. Cabe mencionar que el tema de la relación con los hijos fue tratado en sesiones anteriores, aunque no como tema central.

### **Ejercicios y técnicas**

En este aspecto se considera la pertinencia de los ejercicios y técnicas utilizadas a lo largo de las sesiones del Grupo de Reflexión. Para su mayor comprensión, se dividirán en dos grandes rubros: ejercicios para favorecer identidades alternas en la relación consigo mismas y ejercicios encaminados a favorecer identidades alternas en la relación con parejas e hijos.

De los primeros, dirigidos a favorecer identidades alternas desde la relación consigo mismas; se observaron importantes cuatro grandes bloques: a) relajación, b) los “regalos”, c) autoafirmación, d) sexualidad y e) contratos de buen trato.

La relajación como técnica de intervención, tuvo como fin dotar de una herramienta para el disfrute y la disposición de las mujeres a las sesiones y en su vida cotidiana. Sin embargo, se observó que en este grupo, en el que había una gran necesidad para hablar, no fue favorable abrir la primer sesión de la intervención sin haber realizado la presentación de las participantes y la

explicitación del encuadre; ya que estos elementos proporcionan seguridad sobre el sentido del espacio y el reconocimiento de sus compañeras.

Los ejercicios de relajación lograron favorecer la confianza y la integración, a nivel grupal; como también favorecieron la capacidad de contactar con emociones que les permitió hablar de sus dificultades menos tolerables, a nivel individual. También favorecieron el trabajo sobre el tema de sexualidad.

Resultó propicio implementar ejercicios de relajación estableciendo un contacto físico (a través de las manos) con sus compañeras del grupo, o bien iniciar con estiramientos, para progresivamente llegar a una relajación individual. Se observó que la disposición a relajarse estuvo estrechamente relacionada con disponer a las mujeres para hablar de sus problemas y dejar fluir sus emociones; así como también estos dos elementos influían en la disposición para relajarse.

Con la técnica denominada “regalos”, que consistía en buscar espacios cotidianos de disfrute consciente, se logró que las mujeres fueran conquistando estos espacios que fortalecieron el “ser para sí” y “darse a sí”. Al inicio se tuvieron resistencias, que fueron disminuyendo una vez verbalizados la culpa y los olvidos; produciendo que el “darse a sí mismas” se adquiriera como una práctica elegida en sus actividades cotidianas. La principal dificultad que se tuvo al respecto de este ejercicio en las sesiones, fue dar un seguimiento breve pero constante, que no se extendiera en tiempo.

El ejercicio de autoafirmación (ver anexo 4) se planteó como forma de promover la autovaloración y aprobación. Generó mucho movimiento en las mujeres, pues permitió sensibilizar sobre las dificultades para poner límites al displacer y la conformación (hacerse a la forma) hacia estas prácticas (como mandato social), por el temor a la descalificación del otro o a la pérdida de su afecto. A la par, también facilitó hacer visible para las mujeres, su capacidad para pararlas. Aunque se realizó una sesión antes de la preparación para el cierre, podría ser potenciada para la sensibilización de las maneras en que se entra a dinámicas de maltrato, renunciando al buen trato personal.

Los ejercicios con los que se trató el tema de sexualidad estuvieron dirigidas únicamente al autoconocimiento y no a tratar a profundidad dificultades relacionales provenientes de esta área. Permitieron que el grupo aprobara principalmente la experiencia que habían acumulado a lo largo de su vida de pareja, y que observaran como posibilidad el disfrute del autoerotismo, sin la censura social que tiene añadida al rol femenino.

Sobre las técnicas que se encaminaron a buscar relaciones de buen trato, las mujeres debían plantearse varios contratos que partieran del cuidado de su bienestar y satisfacción personal. Se tuvo como resultado que a la mayoría de las participantes les fue más fácil definir un contrato de buen trato para sentirse bien consigo mismas. Tuvieron dificultades con los contratos en relación a la pareja e hijos, como se mencionará a continuación.

Como parte de los ejercicios para favorecer identidades alternas en relación a la pareja e hijos, se enlistarán: a) contratos de buen trato, b) espacio personal y formas de relación, y c) reproducción de la violencia. Retomando lo que atañe a los “contratos de buen trato”, se observó que establecer un contrato para mejorar la relación de pareja se dificultó ampliamente, debido a que la mayoría de las metas de cambio estaban orientadas a que la pareja modificara actitudes o respuestas; responsabilizando así al otro de la dinámica. En este grupo resaltó la tendencia a no hablar de los problemas y conflictos, sino recurrir al maltrato hacia sí mismas (que va desde asumir decisiones con las que no están de acuerdo, a permanecer en la relación sin el deseo de cultivar la relación), de sus parejas (a través de venganzas) o en mayor grado hacia los hijos.

Por tal motivo, para este ejercicio, es importante hacer énfasis en observar la forma en que se aporta al maltrato como condición de género, que facilita entrar en dinámicas de relación con violencia; con el fin de reconocer la capacidad de parlarlas.

Los ejercicios dedicados a sensibilizar sobre el espacio personal y las formas de relación se pueden aplicar para el tema de pareja como con los hijos, aunque se hizo énfasis en la primera durante la presente intervención, facilitando

la observación que sigue siendo vigente para las participantes, el ideal de la relación fusional tradicional, y/o de inclusión en el proyecto del otro. Sin embargo, hubo dificultades en conectar las características de este tipo de vínculos, con la insatisfacción cotidiana en las relaciones de las participantes.

Como resultado del trabajo del espacio personal y las formas de relación con los hijos, fue importante sensibilizar del desarrollo e individualidad de los mismos; para empezar a entablar comunicación, y observar la necesidad de separación de hijas adolescentes. También fue necesario poner atención a la sensibilización de la reproducción de la violencia y el maltrato hacia los hijos; debido a que había un caso en donde este ejercicio se había vuelto una respuesta a los conflictos. En este punto se observó claramente que no se logró sensibilizar a las participantes de la reproducción de estereotipos, en las prácticas de crianza hacia las hijas, y en la predilección hacia los hijos varones. En retrospectiva se considera importante incluir alguna técnica orientada hacia este tema.

### **Objetivos de la intervención**

Retomando lo comentado en el capítulo sobre metodología, fue importante explorar la experiencia de identidad del grupo de mujeres que participaron en la intervención, en el marco de su desarrollo psicosocial. En primer lugar se observó la influencia de los estereotipos femeninos sobre la experiencia de identidad de las mujeres que participaron en el grupo, a partir de encontrarse en la etapa de la mediana edad. Se observó que en general los roles tradicionales regían las dinámicas de su vida cotidiana, ya que se encontraban dedicadas en tiempo completo al cuidado de sus hijos y pareja, no contaban con un trabajo remunerado. Además se habían ocupado de la responsabilidad de cuidar hermanos desde edades muy tempranas, por lo que tenían un fuerte arraigo en las prácticas del cuidado para otros. Sólo una de las participantes tenía estudios universitarios, y todas habían renunciado a un desarrollo profesional o laboral para dedicarse al hogar; deseos que nuevamente se hacen visibles en esta etapa, a decir de Burín (1983), y que fueron nombrados varias veces durante la

intervención. La mayoría contaba con una red de apoyo muy restringida y se encontraba alejada de su familia de origen.

A través de la intervención se logró iniciar movimientos para la creación de Identidades Alternas al rol tradicional de madres esposas, donde se observó que el refuerzo de un vínculo de autoconocimiento y respeto hacia sí mismas, favorecía el tránsito de las mujeres por la mediana edad.

Se realizará un recorrido a través de las conclusiones sobre cada una de las categorías, para ilustrar de forma más clara los alcances de la intervención. Se inicia con la categoría Identidades Alternas, que incluye los movimientos internos a los que accedieron las mujeres, a través de la intervención.

#### **a) Identidades Alternas**

El primer indicador que se eligió: “de la dependencia a la autonomía”, permitió observar que el grupo empezó a moverse hacia acciones con mayor autonomía en varios grados: desde permitirse la expresión de sus desacuerdos con sus parejas (a pesar del temor a ser descalificadas), hasta empezar a participar en actividades socialmente visibles (como es el caso de una, que se integró al consejo de padres de familia en la escuela). Si bien algunas mujeres iniciaron un proceso en búsqueda de su autonomía, una de las dificultades que no pudo facilitar el movimiento de dos de las participantes, fue que pudieron autorizarse (al menos durante la intervención) destejear la dependencia hacia sus parejas, en algunos casos porque tenían expectativas de logro a través de la creación de una familia “exitosa” (en referencia al estereotipo); en otros por estar inmersas en algún conflicto con la pareja.

El segundo indicador “del ser para otros al ser para sí”, mostró que en la construcción de espacios pensados para darse a sí mismas; las mujeres hicieron conscientes sus necesidades y deseos, a pesar de la culpa que devenía por llevarlas a cabo. Las autorizaciones que cada una se dio fue en diferentes niveles:

algunas mujeres hicieron el intento de reintegrarse a espacios académicos para continuar sus estudios, o retomar la titulación; otras empezaron asistir a terapias y talleres, que reforzaron el trabajo iniciado en la intervención; una empezó a cuidar de su salud sexual; otras buscaron reforzar su red en la familia extensa. Esto incidió en que además se apropiaran desde el disfrute y del ser para sí, de algunas de las funciones tradicionales del estereotipo de madre-esposa. Actividades como la crianza, que desempeñaban cotidianamente pudieron nutrirse de un vínculo más activo (se profundizará en este punto en la categoría “Relación con los Hijos”).

La mayoría de las participantes, tanto quienes sostenían relaciones más equánimes con sus parejas, como quienes no deseaban invertir en la relación; buscaron en el discurso llevar a un plano de disfrute su relación. Sin embargo, declinaban hacia el ser para otros; situación que generaba desgaste y enojo que, dependiendo del grado de la problemática, invadía otras esferas relacionales. A pesar de que se hizo visible este aspecto, no se logró fortalecer la construcción de relaciones de buen trato, desde el ser para sí, pues las mujeres no se encontraban en disponibilidad de revisar esta relación debido entre otras causas a enojos (debidos a haber vivido infidelidad, el consumo de sustancias y el control de sus parejas), sentimientos ambivalentes hacia sus compañeros, y la dificultad de desinstalarse de la queja y auto-responsabilizarse de la relación.

Desde el ser para sí, también se logró mover la percepción de disfrute de sus actividades cotidianas, proceso que inició con buscar conscientemente el disfrute de actividades propias, hasta ir permeando las compartidas con otros.

Se observó una interacción entre los indicadores “de la dependencia a la autonomía” y “de la falta de estima propia a la autoestima”, por este motivo y con el fin de no ser redundantes, se reporta en las presentes conclusiones la interacción entre ambas. Las mujeres que pudieron tener avances hacia la autonomía también pudieron fortalecer su autoestima, independientemente de si el espacio ganado consistió en llevar a cabo acciones concretas que fortalecieran su

identidad personal o en tener alguna movilización subjetiva, a través de la cual validaran su voz interna, sus puntos de vista, sus experiencias o sus cualidades. De esta manera, el proceso hacia el incremento de la autoestima se dio por diversas vías: la validación y comunicación de sus opiniones y deseos, ser vistas socialmente (como agentes generadoras de cambio, en el cambio de su arreglo, etc.), la autorización del disfrute personal y como se mencionó anteriormente poderse revalorar positivamente en los roles de madre y esposa. En este indicador es importante mencionar, que el reconocimiento (del cambio en las actitudes) fuera del espacio de intervención, fortaleció y motivó a las mujeres a continuar trabajando en el espacio. Especialmente los hijos, fueron quienes reconocieron y validaron esta movilización en las participantes.

En la categoría “del descuido-enfermedad al deseo de salud-autocuidado”, las mujeres emprendieron acciones para procurar el cuidado de su cuerpo a través de la realización de ejercicio, el uso de cremas; incluso una logró iniciar el cuidado de su salud sexual, después de haberse restringido esta atención durante varios años, para evitar conflictos con su pareja.

En otra cara de la relación de las mujeres con su cuerpo, en la categoría que tiene que ver con la aceptación, mantuvieron un discurso ambivalente en el que añoraban tener un cuerpo juvenil (junto con los beneficios que éste les traía como conseguir trabajo, sentirse atractivas, etc.) a la par de mencionar que se encontraban satisfechas con el cuerpo que tenían.

Como menciona Altable (2006), a través del cuerpo se va estructurando la identidad femenina, y la sexualidad juega un papel importante para las restricciones del rol femenino, tanto en la relación consigo misma como en la relación con los otros. El trabajo se centró en la sensibilización corporal, donde se lograron disminuir las dificultades para contactar con las necesidades propias, nombrar y validar el disfrute de su sexualidad (aunque no se pudo llevar a espacios externos al escenario de la intervención, por temor a la censura social,

principalmente de sus parejas) y responsabilizarse desde el autocuidado de su cuerpo.

La creación de identidades alternas se logró también a través de promover la flexibilización de los roles tradicionales que enmarcan la relación de las mujeres con sus parejas e hijos. Sin embargo, la naturaleza de estas relaciones obliga a diferenciar las dificultades y logros que se tuvieron en cada una. Primero se abordan las conclusiones sobre los alcances que se tuvo en la relación de pareja, en la segunda categoría, y en la relación con los hijos, en la tercera.

#### **b) Relación de Pareja**

En esta categoría el primer indicador que se eligió fue “del conflicto a la negociación”, en donde se observó que algunas mujeres se estancaron y mantuvieron el conflicto a lo largo de la intervención, sólo algunas intentaron dar algunos pasos a la negociación a través de defender sus puntos de vista e incluso definir aspectos no negociables, entre los que se encuentran aquellos que lesionen sus salud sexual y bienestar emocional (como intercambiar sexo por el aporte económico de su pareja, en un caso), la definición de su postura en la relación (ya sea el alejamiento, y el no deseo de nutrir la relación).

En los casos en que no se pudo llegar a la negociación, se observó que la dificultad se centró en que no se permitieron nombrar el conflicto y de compartirlo en el espacio. En estas mujeres se observó que hubo una alta exigencia para cumplir con la expectativa de encontrar satisfacción total de la propia vida al formar una familia; a pesar de que había muchos elementos de insatisfacción con sus parejas (consumo de sustancias, infidelidad, falta de solvencia económica, el abandono).

El indicador “dependencia-autonomía” permitió observar la forma en que la economía mediaba la relación de pareja, ya que cuatro de las participantes, lograron revalorar su aporte a la economía de sus hogares (ya sea por laborar o

por apoyar en la administración de los recursos); y junto con ello establecer más límites, además de observarse más libres de buscar espacios de recreación fuera de la familia. En este aspecto las personas que se encontraban sin un trabajo remunerado y además su economía era restringida o controlada por su pareja, como ya reflexionaba Coria (1987), tuvieron más dificultades para plantearse proyectos propios, o sostener algunos ya iniciados (como continuar sus estudios de bachillerato); ya que dicha economía se vuelca hacia la familia.

Un segundo aspecto sobre la dependencia-autonomía, el aspecto afectivo, se valoró en relación al tercer indicador, a partir de la movilización de la percepción de la relación. Se observó que el hacer conciencia de las dificultades personales que llevaron a las mujeres a asentarse en una relación de inclusión, promovió plantearse proyectos individuales hacia relaciones de interdependencia, y en algunos casos proyectos de separación a corto y largo plazo. En los casos en los que no hubo mayor movilización, se observó que se continuó en la idealización de la relación de inclusión, y el vínculo terminó por nutrirse de conflictos.

Sobre la colocación de límites, el 50% de las participantes lograron ejercer la toma de decisiones sobre su cuerpo, sus actividades y por ende la colocación de límites se fue haciendo una práctica más frecuente. Este mismo porcentaje tuvo un avance importante en la categoría “de la Victimización a la Responsabilidad en la relación de pareja”, ya que observaron más la forma que aportan en la relación, si bien no profundizan en las alternativas para cambiar el malestar hacia su relación de pareja. El otro 50% tuvo diversas dificultades como desplazar hacia otros (como los hijos) el enojo que se tienen en pareja o depositar la responsabilidad del conflicto(s) hacia la ésta. Este aspecto indirectamente también provocaba dificultades para mantenerse en la colocación de límites necesarios para tener relaciones de mayor satisfacción y plenitud.

### **c) Relación con los Hijos**

La tercera categoría, referente a la relación con los hijos, se exploró como primer indicador la satisfacción y disfrute que las mujeres tenían de este rol. En este indicador se encontró que la remembranza positiva de sus experiencias tempranas de cuidado de otros (hermanos, por ejemplo), así como observar la influencia que tenían los periodos en los que se desarrolló el maternaje (duelos, infidelidades, pérdidas, etc.), hicieron que las mujeres pudieran ejercer un maternaje más consciente y disfrutable. Quienes lograron limitadamente valorar la importancia de estos aspectos, caían frecuentemente en sólo cubrir las necesidades básicas, sin buscar una comprensión y comunicación efectiva y afectiva con sus hijos. Es por esto que a lo largo de la intervención se hizo énfasis en fortalecer el autoconocimiento para iniciar la construcción de identidades alternas en la relación con los hijos.

En el indicador violencia-afectividad, se observó que en la resolución de conflictos de las mujeres, si bien se disminuyó la violencia física en los casos de mayor ejercicio de la misma perduró la limitante en la comunicación hacia los hijos. En la mayoría de los casos (cinco), la comunicación aumentó junto con el deseo de crear una relación bidireccional (de interdependencia) con los hijos; de la misma manera hubo un movimiento en una de las participantes, quien empezó a incluir al padre en la crianza teniendo especial cuidado de no competir por el lugar de reconocimiento. Esta relación bidireccional se basaba en la comprensión y la afectividad, además facilitaba la colocación de límites y el reconocimiento de la autoridad de las mujeres madres por parte de sus hijos.

En el indicador “de la sobreprotección al fomento de la individuación”, la comunicación jugó un papel importante, ya que el diálogo y la escucha ayudaron a que las mujeres pudieran acompañar de forma más consciente el desarrollo de la independencia e individuación. Quienes tuvieron mayores dificultades con su propia individuación en relación con la pareja, no pudieron observar la importancia de su fomento, para el desarrollo de sus hijos; lo cual traía muchas dificultades en

especial con las hijas que se observaban con identidades menos adheridas al rol tradicional, pues vulneraban la identidad misma de las mujeres, quienes a decir de Carter (en Walters, 1991), suelen buscar convalidar su éxito a través de las hijas.

Finalmente la flexibilización del rol tradicional de madres también incluía la promoción de la participación de sus parejas (o los padres de sus hijos) en la crianza, este fue el caso de una de las mujeres (quien además solicitó asesoría a la psicóloga de la escuela); delegar responsabilidades del hogar o personales a los hijos, a pesar de las resistencias naturales de los hijos y el sabotaje de las mujeres que se sentían culpables por no resolver las dificultades cotidianas; y emprender una comunicación más activa, colocando a los hijos en un lugar activo dentro de la relación. La mayor dificultad en este aspecto fue movilizar el ejercicio de poder que promueven los roles tradicionales de subordinador-subordinado.

Finalmente se incluye en la cuarta categoría el Desarrollo Psicosocial, donde se notó la importancia de observar el reconocimiento y aceptación de los procesos de la mediana edad y algunos indicadores que indirectamente fortalecían el tránsito por esta etapa

#### **d) Desarrollo Psicosocial**

Sobre la aceptación de la mediana edad se observó que la estabilidad emocional, permite ir adaptándose a los cambios. Principalmente tomar un papel activo en el cuidado de la salud y en la colocación de límites propios, para no sobre-involucrarse en los de otras personas (como hijos, parejas, familia extensa principalmente), ayuda a que las mujeres vayan sorteando esta etapa. En contraparte, se instalan en un estado o sentimiento de estancamiento quienes además de las propias dificultades (físicas como emocionales), tienen problemas familiares. Hay una resistencia al envejecimiento, y en general si no hay necesidad de reacomodo, tampoco hay movilidad hacia la creación de identidades alternas que nutran el vínculo-relación consigo mismas.

La búsqueda de participación en actividades sociales o la búsqueda de apoyo en redes como amigos (incremento en la socialización), familia extensa o instituciones; facilitó que las mujeres fueran encontrando alternativas a sus problemáticas o al menos romper el aislamiento en el que afrontaban dificultades cotidianas.

Finalmente en el aspecto laboral se observaron diversas limitantes que generaban mucha incertidumbre en las mujeres del grupo (como la falta de empleo en la que se encuentra el país; la falta de experiencia reciente, que tienen que ver con el alejamiento de espacios laborales de su juventud; y la frustración de no encontrar alternativas laborales iguales a las que se habían empleado). En la búsqueda de reintegrarse al espacio escolar, la principal dificultad fue la falta de apoyo de la familia, además de no poder defender los espacios propios.

Se concluye que a través de técnicas vivenciales y la reflexión desde la perspectiva de género; se puede favorecer la construcción de identidades alternas, que además faciliten sortear diversas dificultades que se presentan de en la mediana edad y que limitan el desarrollo psicosocial en las mujeres. Sin embargo, también se observa que este espacio tiene sus limitantes: únicamente favorece el iniciar con la construcción de identidades alternas, a través de acompañar procesos de autoconocimiento que hacen visibles algunas problemáticas en las relaciones con sus parejas e hijos; pero no agota la construcción de identidades alternas. Por lo que es indispensable continuar trabajando problemáticas específicas como la relación de pareja, la violencia hacia los hijos, las dificultades de la dependencia, etcétera, en otros espacios de elaboración.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acevedo, A. (1992). *Aprender jugando: 60 dinámicas vivenciales*. Tomo 3. México: Limusa.
- Alonso, A. y Swiller, H.I. (1995). *Psicoterapia de grupo en la práctica clínica*. México: Manual Moderno.
- American Psychological Association, APA. (2006). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. Versión abreviada. México. El Manual Moderno.
- Asebey M. (2004) ¿Maternidad versus sexualidad? *Revista electrónica de Psicología, La Misión*. Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Querétaro. Recuperado el 7 de mayo de 2010, de [http://www.uaq.mx/psicologia/lamision/p\\_sociales5.html](http://www.uaq.mx/psicologia/lamision/p_sociales5.html)
- Bernard, M. et. al. (2002). *Desarrollos sobre Grupalidad: Una perspectiva psicoanalítica*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Bersoff, D. y Crosby, F. (1984). Job satisfaction and family status. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10 (10), 79-83.
- Blanco, P. (2004). La atención a las mujeres que acuden con frecuencia a nuestras consultas: Necesidad de incorporar el análisis de género. Madrid: *Salud y Género*, No. 95.
- Bleichmar, E. D. (1991). *El feminismo espontáneo de la histeria: Estudio de los trastornos narcisistas de la feminidad*. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2001). Raising Resilient Children. *New York, NY: Contemporary*. Recuperado el 16 de octubre de 2012, de <http://www.pearsonassessments.com/NR/rdonlyres/0B01F7BC-41C7-48E2-9754-A8A3CCF3BA57/0/PsychologyofResilience.pdf>
- Burin, M. (1987). *Estudios sobre subjetividad femenina: Mujeres y salud mental*. Colección Controversia. Argentina: Grupo Editorial Latinoamericano.
- Burin, M. y Meler I. (2001). *Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro, I. (2004). *La pareja actual, transición y cambios*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Coria, C. (1987). *El sexo oculto del dinero*. España: Argot.

- (2001). *El amor no es como nos contaron...ni como lo inventamos*. Buenos Aires: Paidós.
- (2005a). *Las negociaciones nuestras de cada día*. Buenos Aires: Paidós.
- Coria, C., Freixas, A. y Covas, S. (2005b). *Los cambios en la vida de las mujeres: Temores, mitos y estrategias*. Buenos Aires: Paidós.
- Cuevas, R. M. (2004, Dic.) ¿Qué es el empoderamiento? *Instituto Municipal de las Mujeres en Guadalajara O. P. D. Redes ciudadanas*. Recuperado el 26 de marzo de 2010, de <http://carreragdlimujer.com/redes.htm>
- Dellarossa, A. (1979). *Grupos de reflexión*. Buenos Aires: Paidós.
- English, H. B. y English, A. Ch. (1977). *Diccionario de psicología y psicoanálisis*, 1 (3). Buenos Aires: Paidós.
- Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. (4ª. ed.) México: Pearson Educación, pp. 15.
- Ferro, N. (1991). *El instinto maternal o la necesidad de un mito*. Madrid: Siglo veintiuno editores.
- Fishman, Y. (200- ). *Mujer, Sexualidad y Trauma*.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. (2ª. ed.) Madrid: Ediciones Morata.
- García, M. y Pulido, A. (comp.) (1996). *Humanismo: Mujer, familia y sociedad*. VIII Simposium Internacional. México.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioural Scientist*. Vol. 34, No.4.
- Goldstein, M. y McBride, W. (1981). *Léxico de la sexualidad*. Madrid: McBride Studio, pp.118.
- González Núñez, J. (1992). *Interacción grupal*. México: Planeta Mexicana.
- Guevara, A. (2007). Aparato Reproductor Masculino y Femenino. Recuperado el 7 de mayo de 2010, de <http://www.monografias.com/trabajos55/aparato-reproductor/aparato-reproductor2.shtml>
- Guía para la elaboración de artículos y proyectos de investigación. Basada en las normas de la American Psychological Association, APA. (2006). Recuperado el 19 de enero de 2012, de la base de datos de la Facultad de Psicología, UNAM <http://es.scribd.com/doc/3549719/APA-Normas-generales>

- Henderson, N., y Milstein, M. (2003). *Resiliencia en la escuela. Definición de resiliencia*. Buenos Aires: Paidós, 19-36.
- Huertas, Z. y Sáenz, J. (2000). *Terapia de mujeres en un Centro de Salud*. Salud y Mujer. Valencia: *Salud mental*.
- Lagarde, M. (1990). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. México: UNAM.
- (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y horas.
- (2005). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres, los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor*. Madrid: Horas y horas.
- Loustaunau B. M. (2005). La perspectiva de género. *Artículos y publicaciones del Instituto Sonorense de la Mujer*. Recuperado el 22 de junio de 2011, de [http://www.ism.gob.mx/articulos/perspectiva\\_genero.htm](http://www.ism.gob.mx/articulos/perspectiva_genero.htm)
- Lluch, M. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductual*. Vol 11, No. 1, 61-78.
- Luthar S. y Zingler, E. (1991). Vulnerability and Competence: A Review of Reserch on Resilience in Childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*. Vol. 61, No. 1.
- Manciaux, M. (2005). *La resiliencia: Resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Martínez, M. (2007, Agosto). Angustia de los padres al marcharse los hijos. *Diario SUR Digital* [en línea]. Prensa de Málaga. Recuperado el 17 de octubre de 2012, de <http://www.diariosur.es/prensa/20070603/portada/angustia-padres-marcharse-hijos-20070603.html>
- Martínez Torres, Ma. I. (1995). *El goce sexual en las mujeres: generación de grupos de reflexión*. Tesis de especialidad en Psicología Clínica y Psicoterapia de grupos. Universidad Nacional Autónoma de México.
- (2011). *Talleres Comunitarios desde la Terapia de Reencuentro: una experiencia con un grupo de Educadoras comunitarias*. Tesis de Maestría para obtener el grado de Maestra en Psicología Clínica. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Masters, H. Johnson, V. y Kolodny, R. (1987). *Human Sexuality*. Boston: Little Brown and Company.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2005). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.

- Merani, A. (1996). *Diccionario de psicología*. (3ª. ed.) México: Tratados y Manuales Grijalbo.
- Morrison, E. (1986). *Nuestra sexualidad: Técnicas de grupo para revisar actitudes y conductas*. México: Pax.
- Munist, M. Santos, H. Kotliarenco, M. Suárez Ojeda, E. Infante, F. Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OPS. OMS. Fundación W.K. Kellogg. Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ASDI). Recuperado el 27 de abril del 2012 de: <http://www.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/Resilman.pdf>
- Olazo García. J. L. (2003). *El diccionario de psicología y sexología*. México: Siena Editores.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, prácticas. Informe Compendiado. OMS. Ginebra.
- Ortiz Guerrero, M. K. (2005). *De nudos y entresijos: Violencia materna, desde la experiencia y en el discurso de un grupo de mujeres*. Tesis para obtener el título de Maestría en Estudios de Género. México: Centro de Estudios Sociológicos. Programa Interdisciplinario de Estudios de la Mujer.
- Papadimitriou, G. y Romo S. (2005). *Capacidades y competencias para la resolución no violenta de conflictos*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Puerta, M. (2002). *Resiliencia: La estimulación del niño para enfrentar desafíos*. México: Grupo Editorial Lumen.
- Rodríguez, G. et. al. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. (2ª. ed.) Málaga: Aljibe.
- Ruiz – Jarabo, C. y Blanco, P. (2005). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección: Cómo promover desde los servicios sanitarios relaciones autónomas, solidarias y gozosas*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Rutter, M. (1993). La resiliencia: Consideraciones conceptuales. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 14, No. 8.
- Sanz, J. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. (2ª. ed.) Barcelona: Kairós.
- (1991). La sexualidad en la mujer. La Salud de las mujeres en Atención Primaria. Madrid: *Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública*.
- (1995). *Los vínculos amorosos: Amar desde la identidad en la Terapia de Reencuentro*. Barcelona: Kairós.

- (1996). Programa de Autoconocimiento para el cambio en la comunidad de Madrid. *Salud y Mujeres*. No. 59.
- (2002). Privaciones de libertad y prostitución. *Programas de Educación Afectivo Sexual con grupos y problemáticas específicas. Experiencia con trabajadoras del sexo en Santo Domingo (República Dominicana)*. 3 (3). Proyectos e Investigación.
- (2005). *La violencia contra las mujeres: Del mal trato al buen trato*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- (2007). *La fotobiografía: Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*. Barcelona: Kairós, pp. 149-155.
- Sanz, J. y cols. (1997). Programas de autoconocimiento para el cambio en las mujeres. Proyecto de salud psicosexual y relaciones humanas en la comunidad de Madrid. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*. Vol. 3, No. 2.
- Sanz R., Ruiz J., Blanco P., y cols. (1997). *Proyecto de salud psicosexual y relaciones humanas en la comunidad de Madrid: Los programas de "autoconocimiento para el cambio en las mujeres"*; pp. 157.
- Sarquis, (1995). *Introducción al Estudio de la Pareja*.
- Slaikeu, K. A. (1996). Cap. 3. Intervención en crisis. *Manual para práctica e investigación*. (2ª. ed.) México: Manual Moderno.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Valverde, O. Solano, A. Alfaro, J. Rigioni, M. Vega, M. (2001). *Adolescencia: Protección y riesgo en Costa Rica. Múltiples aristas, una tarea de todos y todas*. Costa Rica: Arena Transamérica S.A.
- Varela, C. (1990). *Tratamiento del síndrome de ama de casa: Un estudio piloto*. En II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos. Área 5: Psicología y Salud. Psicología de la Salud. Valencia: COP, 22- 30.
- (1992). *El síndrome de ama de casa*. Vol. 24, Valencia: Cuadernos de Medicina Psicosomática, 35-43.
- Victoria A., Esperanza Bosch y Margarita G. (1998). Aspectos diferenciales en salud entre las mujeres que trabajan fuera del hogar y las amas de casa. *Psicothema*, Vol. 10, No. 1, pp. 53-63, ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG. *Universidad de las Islas Baleares: España*. Recuperado el 7 de mayo del 2012, de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=142>

- Villalobos Cano, A. (2009). Desarrollo de una medida de resiliencia para establecer el perfil psicosocial de los adolescentes resilientes que permita poner a prueba el modelo explicativo de resiliencia basado en variables psicosociales. *Trabajo de Investigación para obtener el grado de Especialista en Psicología Clínica*. Universidad de Costa Rica, Sistema de Estudios de Posgrado (SEP); Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social (CENDEISSS); Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). Recuperado el 16 de abril del 2012 de <http://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/textos/tesis11.pdf>
- Wainrib, B. R. y Bloch, E. L. (2000). *Intervención en crisis y respuesta al trauma. Teoría y práctica*. Sevilla: Desclée De Brouer, pp. 27- 42.
- Walters, M. (1991). *La red invisible. Pautas vinculadas al género en las relaciones familiares*. Buenos Aires: Paidós.
- Zapata-Martelo, E. et. al. (2002). *Las Mujeres y el poder: Contra el patriarcado y la pobreza*. Especialidad de género. México: Plaza y Valdés.



# ANEXOS



ANEXO 1. CARTEL DE CONVOCATORIA



**¿Te gustaría formar parte de un Grupo de Mujeres en donde  
puedas contar tus inquietudes y experiencias al atravesar  
por la mediana edad?**

Ven y únete a nuestro Grupo de Reflexión  
Sólo necesitas tener entre 35 y 55 años

**De Julio a Septiembre del 2009**

Comunícate al número 21607718 o 58451100 con las  
Psicólogas Sonia Ruiz o Rocío Jurado

**ANEXO 2.**

**VOLANTES**

Taller

**ESTRENANDO LIBERTADES: Un camino hacia nosotras**

¿Te gustaría formar parte de un grupo de mujeres en donde puedas contar tus inquietudes y experiencias al atravesar por la mediana edad?

Ven y únete a nuestro Grupo de Reflexión  
Sólo necesitas tener entre 35 y 55 años

De Julio a Septiembre del 2009

Informes a los números 21607718 y 58451100  
Psicólogas Sonia Ruiz y Rocío Jurado



3. ¿Tienes pareja actualmente?, ¿cuánto tiempo llevan juntos?
4. ¿Cómo es la relación con tu pareja?
5. ¿Quiénes aportan económicamente en tu familia?
6. ¿Cómo es la relación con tus hijos?
7. ¿Si tuvieras algún problema en donde necesites apoyo emocional o moral, con quién o quienes acudirías?
8. ¿Cómo es el reparto de responsabilidades en casa?
9. ¿Cómo distribuyes tu tiempo, qué diversiones o actividades tienes?
10. ¿Cómo es la relación con tus amigos y/o compañeros de trabajo?
11. ¿Tienes amigas o amigos en quien confiar?, ¿Quiénes son?
12. ¿Cómo te sientes contigo misma? ¿Por qué?
13. ¿Qué es lo que más te gusta de tu cuerpo?
14. ¿Hay alguna parte de tu cuerpo que te disguste?

ANEXO 4.

CARTAS DESCRIPTIVAS

| <p align="center"><b>SESIÓN 1. PRESENTACIÓN E INTEGRACIÓN GRUPAL</b></p>  |                |   |  |
|---|----------------|---|--|
| <p><b>OBJETIVO:</b> Explicitar el encuadre del espacio y realizar la presentación de las participantes, para generar las condiciones necesarias, para la integración y el trabajo grupal a lo largo de las sesiones. Iniciar un proceso de autoconocimiento a partir de cómo se sitúan ante ellas mismas, con su cuerpo y con el mundo.</p> |                |   |  |
| <b>NOMBRE</b>   | <b>TIEMPO</b>  | <b>OBJETIVO</b>   | <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>   |
| <p align="center"><b>Respirando por los pies</b></p>  | <p>15 min.</p> | <p>Fomentar la relajación en las participantes.</p>   | <p>Se les pide a las participantes que coloquen su tapete en el piso y que se acuesten sobre él, procurando dejar el espacio suficiente entre ellas y sus compañeras.<br/>Una vez acostadas se reproduce un CD de música relajante y con voz suave y pausada, se dan algunas indicaciones.</p>   |
| <p align="center"><b>Ejercicio de autopercepción</b></p>  | <p>40 min.</p> | <p>Iniciar un proceso de autoconocimiento a partir de cómo se sitúan ante ellas mismas, con su cuerpo y con el mundo.</p> | <p>Se les entregan a todas las participantes cinco hojas de papel y lápices de colores. Y se les dan las siguientes instrucciones:<br/>Tomen una hoja y escriban en el margen superior, <b>“Ésta soy yo”</b>. Después de cinco minutos se les pide a las participantes que tomen una segunda hoja y que escriban en el margen superior: <b>“Éste es mi cuerpo”</b>. En la tercera hoja, escribe en el margen superior: <b>“Éste es mi cuerpo cuando me enamoro”</b>. En la cuarta hoja de papel, escribe en el margen superior: <b>“Éste es mi cuerpo cuando me separo”</b>. Toma la última hoja de papel y escribe en el margen superior: <b>“Éste es mi mundo”</b> y con los lápices de colores expresa cómo es tu mundo.<br/>Una vez concluidos los cinco ejercicios se les pide a las participantes que verbalicen lo qué han querido expresar en cada uno de ellos.</p> |

| <b>SESIÓN 1 PRESENTACIÓN E INTEGRACIÓN GRUPAL</b> |               |  |  |
|---|---------------|--|--|
| <b>NOMBRE</b>                                     | <b>TIEMPO</b> | <b>OBJETIVO</b>  | <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>   |
| <b>Encuadre</b>                                   | 30 min.       | Presentación de la dinámica de trabajo y explicitación del encuadre                          | En esta actividad se presentarán el objetivo general del taller, la metodología de trabajo (reflexivo-vivencial), el número de sesiones (se avisará con tiempo si alguna sesión se suspende) –calendario-. Se mencionará que máximo pueden tener dos faltas, en la tercer falta se suspenderá la participación de la participante  |
| <b>Cofre de tesoros</b>                           | 5 min.        | Incitar a las participantes a que inicien un proceso de autoconocimiento a través del taller | Se explicará la finalidad de la caja: “la caja, será su cofre de tesoros y tendrán que llenarla de reflexiones, claves de vida, aspectos aprendidos y todo aquello de lo que se den cuenta e identifiquen en cada sesión”.   |
| <b>Cuidadoras y cuidadas</b>                      | 20 min.       | Promover el autocuidado en cada una de las participantes                                     | Se dará un espacio para que las participantes puedan degustar de un refrigerio que les llevaran las coordinadoras del taller. El objetivo de este espacio es fomentar la convivencia entre las compañeras del grupo y al mismo tiempo que las mujeres se sientan acogidas y cuidadas: “se educa para cuidar y muy pocas veces, en dicha educación se pone atención en la importancia de “dejarse cuidar” y “compartir el cuidado mutuo”; el incorporar el cuidado mutuo es imprescindible para unas relaciones de pareja, familiares, amistosas y humanas placenteras...”<br>Se les indica a las participantes que al terminar cada sesión se les dará un espacio para que puedan convivir con sus compañeras y compartir algún alimento, pensamiento, inquietud, etc. |

**SESIÓN 2. FORTALECIMIENTO DE LA INTEGRACIÓN DEL GRUPO**

**OBJETIVO:** Fomentar la integración como grupo para poder construir un ambiente de confianza.

| NOMBRE                | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|-----------------------|---------|--|--|
| Círculo de relajación | 20min.  | Fomentar la relajación en las participantes.<br>Crear un ambiente de confianza entre compañeras. | <p>El ejercicio de relajación se realizará de forma grupal.</p> <p>Se les pedirá a las participantes que sentadas en el piso formen un círculo y se tomen de las manos, cuidando que la mano derecha quede encima de la mano de sus compañeras (la mano derecha da...) y la mano izquierda debajo (la mano izquierda recibe...). Aclarándoles que simbólicamente es lo que se pretende generar en el espacio: unas aprenderán de otras y compartirán experiencias.</p> <p>Posteriormente, y con música relajante, se les pedirá que cierren los ojos e intenten relajarse, que se conecten con su respiración, que sientan la presencia de sus compañeras, las saluden y les den la bienvenida al espacio. Conforme inhalen deberán llenarse de energía, conforme exhalen sacaran la tensión. (15 min.)</p> <p>Finalmente se les pide que se suelten y cuando quieran podrán abrir los ojos.</p> |
| Yo                    | 40 min. | Promover la autovaloración, además de la comunicación y confianza entre compañeras.              | <p>Se les entregaran a las participantes hojas blancas y marcadores. Cada una deberá escribir en el margen superior de una hoja su nombre, a qué se dedican, si tienen algún pasatiempo, cuatro características positivas y cuatro características negativas de ellas mismas. (10 min.)</p> <p>Posteriormente se les pedirá, que con cinta adhesiva se peguen en el pecho la hoja con sus datos, de tal manera que sus compañeras puedan leer lo que escribieron. Y deberán caminar por todo el salón de tal manera que sus compañeras observen lo que escribieron. (10 min.)</p> <p>Finalmente, en plenaria, se les pedirá que comenten cómo fue la experiencia de describir sus cualidades, qué características les costó más trabajo, en general qué les dejó el ejercicio y ¿con qué se quedan de lo que conocieron de cada compañera? (20 min.)</p>   |

| SESIÓN 2                                     |         | FORTALECIMIENTO DE LA INTEGRACIÓN DEL GRUPO  |  |
|--|---------|--|--|
| NOMBRE                                       | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
| ¿Cómo se construye un ambiente de confianza? | 20 min. | Acordar grupalmente el encuadre del taller.  | Retomando los puntos vistos en la Sesión 1, se pedirá que grupalmente se acuerde de cuánto tiempo será la tolerancia, cuántas faltas serán permitidas, cuál será la forma de trabajo. En general se planteará ¿qué es lo que las participantes necesitan para construir un ambiente de confianza.  |
| Cofre de tesoros                             | 5 min.  | Incitar a las participantes a que inicien un proceso de autoconocimiento a través del taller | Se les recordará la finalidad del ejercicio y se les pedirá a las participantes que aún no tengan cofre, que lo lleven la siguiente sesión.  |
| Cuidadoras y cuidadas                        | 20 min. | Promover el autocuidado en cada una de las participantes                                     | Se dará un espacio para que las participantes puedan degustar del refrigerio que les llevarán las coordinadoras y se les recordará cuál el objetivo del espacio; compartir el cuidado mutuo para poder tener relaciones de pareja, familiares, amistosas y humanas placenteras.<br><br>Se pedirá la colaboración de dos mujeres para que en la siguiente sesión sean ellas las "cuidadoras del grupo", recordándoles que podrán compartir todo lo que ellas quieran. |

### SESIÓN 3. MEDIANA EDAD

**OBJETIVO:** Fomentar procesos de conocimiento y reconocimiento de la etapa de la mediana edad; como preparación y visualización del cambio. Facilitar la redefinición de sí mismas a partir del reconocimiento de la historia de vida de cada una de las mujeres. Fomentar la autoestima a través del reconocimiento de los cambios físicos, psicológicos y en las relaciones que se dan en la mediana edad.

| NOMBRE             | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|--------------------|---------|--|---|
| Mitos y realidades | 30min.  | Introducir el tema de la mediana edad a través del análisis de los mitos y realidades que hay en torno a la misma, de forma lúdica.  | Para realizar la dinámica, se formaran dos equipos y se les dará a cada equipo un sobre con 4 tarjetas en donde vengan mitos y realidades en torno a la mediana edad. Se les pedirá a cada grupo que comente su punto de vista en torno a las frases de cada tarjeta (10 min.). En plenaria ambos grupos comentarán sobre las frases y sus puntos de vista respecto a éstas; tendrán que identificar cuáles son mitos y cuáles son realidades (10 min.) Finalmente, se reforzará el por qué son mitos y realidades y se hará visible cómo algunos estereotipos influyen en cómo viven esta etapa algunas mujeres.   |
| Exposición         | 25 min. | Exponer de forma breve cuáles son los cambios que se presentan en la mediana edad para sensibilizar a las participantes a vivirla con plenitud y como parte de su desarrollo y crecimiento personal. | Se expondrán de manera breve los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué la mediana edad se ha identificado cómo una etapa en el desarrollo humano?</li><li>• Cambios físicos, cambios en las relaciones con los otros; principalmente con la pareja y los hijos; cambios psicológicos.</li></ul> Al final se abre una ronda de preguntas sobre el tema y se les cuestiona sobre si es importante para ellas conocer este tipo de información y en qué les podría ayudar, tratando de hacer énfasis en que el desconocimiento puede generar angustia. Tener información ayuda a comprender lo que se está viviendo en esta etapa. |

**SESIÓN 4. MEDIANA EDAD**

**OBJETIVO:** Facilitar los procesos de autoconocimiento para promover vínculos de buenos tratos hacia sí mismas, en esta etapa de sus vidas.

| NOMBRE                | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|-----------------------|---------|--|--|
| Círculo de relajación | 20min.  | Fomentar la relajación en las participantes. Crear un ambiente de confianza entre compañeras.  | El ejercicio de relajación de forma grupal. Se les pedirá a las participantes que sentadas en el piso formen un círculo, se tomen de las manos y cierren los ojos. Recordándoles que “la mano derecha da” y “la mano izquierda recibe, se les pedirá que intenten olvidarse de sus preocupaciones y conseguir su relajación. Al cabo de 15 min. se les pedirá que suelten de sus compañeras y abran los ojos.  |
| Fotos de Autoconcepto | 50 min. | Fomentar un proceso de conocimiento personal de las mujeres, respecto del tipo de vínculo (buen trato o de mal trato) que establecen consigo mismas. | <p>* Una sesión antes, se les pedirá a las participantes que dediquen un día para revisar todas las fotografías que tengan y elijan aquellas que por una u otra razón, les llaman la atención, les resultan gratas o desagradables, si hay algún personaje que les parezca importante y quieren introducirlo, si era un momento especial, etc. Cualquier foto: sola o, con gente...</p> <p>Durante la sesión, se solicitará a las mujeres que saquen su fotografía y “la observen detenidamente” y se hagan las siguientes preguntas: ¿qué les transmite la fotografía?, ¿han podido escucharse y respetarse a lo largo de sus vidas?, ¿han hecho caso de los propios límites corporales y emocionales?, ¿se han dado los tiempos suficientes para sí mismas o compartidos con todas las personas importantes para ellas?, ¿cómo es el trato que tienen hacia sí mismas, el cuidado?</p> <p>Posteriormente, se les pedirá que muestren sus fotografías y comenten en plenaria sus reflexiones.</p> |

**SESIÓN 5. RELACIÓN DE PAREJA**

**OBJETIVO:** Fortalecer el proceso de autoconocimiento, a través del reconocimiento del tipo de trato que se tiene hacia sí mismas, como base para que las mujeres fijen una meta de cambio. Introducir el tema de la relación de pareja a través de facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas. Promover la flexibilización de los roles en la relación de pareja.

| NOMBRE                                 | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|--|---------|--|---|
| Ejercicio de relajación y estiramiento | 20 min. | Abrir la sesión a través de un ejercicio de relajación, que facilite y lleve a las mujeres a centrarse por completo en el espacio.         | <p>Las participantes tendrán que quitarse los zapatos, formarán un círculo y con un CD de música relajante se les requerirá que:</p> <p>“Aflojen todo el cuerpo, haciendo movimientos circulares con la cabeza, extendiendo los brazos, moviendo la cadera, realizando movimientos circulares con las muñecas, flexionando y levantando las piernas; y finalmente, inhalando y exhalando profundamente”.</p> <p>Una vez relajadas, se dará inicio formalmente a la quinta sesión.</p>   |
| Del mal trato al buen trato            | 50 min. | Sensibilizar a las mujeres de los conceptos del mal trato y del buen trato para que establezcan un contrato de buen trato hacia sí mismas. | <p>Se explicara que desde la terapia de reencuentro es necesario comprender a la persona en tres esferas; la interior, la relacional y la social.</p> <p>Se les pedirá a las participantes que tracen una silueta humana en un pliego de papel bond, y posteriormente, se les pedirá que elijan dos colores de tarjetas para escribir en una de ellas un ejemplo de maltrato propio y un ejemplo de buen trato en la del color distinto. Al terminar deberán pegarlas en cualquier parte del dibujo del cuerpo. Y finalmente se les invita a que compartan en plenaria sus reflexiones sobre el ejercicio.</p> <p>Se les solicitara que para la siguiente sesión elaboren un Contrato de buen trato, y en el que tendrán que identificar alguna acción que deseen cambiar en ellas mismas para procurar su bienestar.</p> <p align="center">YO me comprometo conmigo a .....para.....</p> <p>* La siguiente parte de la actividad (lo relacional y lo social), se retomará en las sesiones de pareja y de relación con los hijos.</p> |

**SESIÓN 6. RELACIÓN DE PAREJA**

**OBJETIVO:** Fortalecer formas de fusión y separación que permitan tanto el cuidado de la relación de pareja como la individuación de las mujeres. Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas. Promover la flexibilización de los roles en la relación de pareja.

| NOMBRE                         | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|--------------------------------|---------|--|--|
| <b>Respirando por los pies</b> | 15 min. | Fomentar la relajación en las participantes  | <p>Se les pide a las participantes que coloquen su tapete en el piso y que se acuesten sobre él, procurando dejar el espacio suficiente entre ellas y sus compañeras. Una vez acostadas se reproduce un CD de música relajante y con voz suave y pausada, se van nombrando partes del cuerpo para que se destensen.</p> <p>Al terminar de dar las instrucciones, se les recuerda a las participantes que el espacio será sólo para ellas y por lo tanto será muy importante que se sientan tranquilas y a gusto.</p> <p>Pasando unos minutos, se les pide a las participantes que se concentren de nuevo en el taller, que poco a poco deberán abrir los ojos y en cuanto lo deseen pueden sentarse.</p>   |
| <b>Contrato de buen trato</b>  | 30 min. | Dar seguimiento al contrato de buen trato que se ha establecido hacia sí mismas, y promover un contrato de buen trato hacia la relación de pareja. | <p>Se abre un espacio para que las mujeres que así lo deseen, compartan su contrato de buen trato y/o comenten las dificultades que tuvieron para hacer sus contratos.</p> <p>Se pide a las mujeres se junten en dos equipos, procurando quedar distribuidas como en la sesión pasada. Se entregan los carteles con las siluetas y se pide que con las mismas hojas de colores que establecieron para el buen trato y el mal trato, recuerden a nivel relacional, un ejemplo de mal trato en una relación significativa/cercana y un ejemplo de buen trato. Lo deberán pegar en el lugar donde se encuentran las manos cruzadas, de su dibujo.</p> <p>Se da un tiempo para que las mujeres observen lo escrito por el otro equipo. Posteriormente se invita al grupo a comentar sus impresiones sobre esta segunda parte del ejercicio.</p> <p>Finalmente se pide que construyan un contrato de buen trato, en su relación de pareja para la siguiente sesión, se da el siguiente ejemplo:</p> <p>Identifica una acción que tu quieras realizar para procurar una relación de buen trato con tu pareja.<br/> YO me comprometo a .....con.....para.....</p> |

### SESIÓN 7. RELACIÓN DE PAREJA

**OBJETIVO:** Introducir el tema de la relación de pareja a través de facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal.

| NOMBRE                                 | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|--|---------|---|---|
| <b>Contrato de buen trato - Pareja</b> | 45 min. | Reforzar la incorporación de los contratos de buen trato consigo mismas para fortalecer un mayor protagonismo y apropiación de su proyecto de vida. | <p>Se les pide que lean su “<i>Contrato de buen trato consigo mismas</i>”, en este punto se reforzará el trabajo que tienen que realizar para cumplir con las metas que se hayan propuesto. Para realizar esta dinámica se necesitará el dibujo de la sesión 5 y otro del cuerpo humano; para compararlo con sus contratos de buen trato hacia sí mismas (se identificarán diferencias, cuando el contrato está dirigido hacia los otros y cuando se dirige hacia sí mismas).</p> <p>Posteriormente, se les pide que lean su “<i>Contrato de buen trato con ellas mismas para sentirse mejor en su relación de pareja</i>”, se revisa si pudieron definir “adecuadamente” su contrato en el establecimiento de metas propias y alcanzables.</p> <p>Finalmente, se retomará el nivel relacional (a través de que las mujeres coloquen frases del maltrato y buen trato en el dibujo de las manos). Se buscará reforzar la reflexión sobre las formas de maltrato y buen trato que se dan en esta área.</p> |
| <b>Cuidadoras y cuidadas</b>           | 20 min. | Promover el autocuidado en cada una de las participantes.   | <p>Se dará un espacio para que las participantes puedan degustar del refrigerio que les llevarán las coordinadoras y se les recordará cuál el objetivo del espacio; compartir el cuidado mutuo para poder tener relaciones de pareja, familiares, amistosas y humanas placenteras.</p> <p>Se pedirá la colaboración de dos mujeres para que en la siguiente sesión sean ellas las “cuidadoras del grupo”, recordándoles que podrán compartir todo lo que ellas quieran.</p>   |

**SESIÓN 8. RELACIÓN DE PAREJA**

**OBJETIVO:** Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal. Promover la creación de vínculos de buen trato en la relación con la pareja.

| NOMBRE                 | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|------------------------|---------|---|---|
| Gallitos               | 50 min. | Sensibilizar a las mujeres sobre las relaciones de poder y la negociación, como herramienta para establecer relaciones de buen trato.               | <p>Se les pide a las participantes que elijan una pareja. Una vez en pares, se les entrega una mascada y se les pide que se coloquen una al lado de la otra, viendo en direcciones contrarias. Posteriormente amarrarán los pies que quedan juntos con las mascadas, ya que estén amarradas de los pies, se les dan las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. piensen y vayan en alguna dirección hacia la cual deseen ir; sin comentarlo.</li> <li>2. ahora piensen qué fue lo que hicieron y traten de solucionar la situación, si es que tuvieron alguna dificultad. Dialoguen con su compañera y lleguen a un acuerdo para decidir hacia qué dirección desean ir.</li> </ol> <p>Una vez que hayan realizado los ejercicios, se les pide que comenten con todo el grupo, lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cómo se sintieron en ambos ejercicios?</li> <li>• En cuál de los ejercicios se sintieron más cómodas y en cuál más incómodas?</li> <li>• Han vivido dichas situaciones en su relación de pareja?</li> <li>• Qué les dejó el ejercicio y cómo lo aplicarían en su relación de pareja?</li> </ul> <p>Al final, se hace una reflexión que girará en torno a que las relaciones de poder implican establecer relaciones de mal trato; mientras que recurrir a la negociación, sin dejar de lado los propios deseos, promueve relaciones de buen trato.</p> |
| Contrato de Buen Trato | 15 min. | Reforzar la incorporación de los contratos de buen trato consigo mismas para fortalecer un mayor protagonismo y apropiación de su proyecto de vida. | <p>Se les pide que lean su “<i>Contrato de buen trato con ellas mismas para sentirse mejor en su relación de pareja</i>”, se revisa si pudieron establecer metas propias y alcanzables y si no es así, se acompaña en la definición del contrato.</p> <p>Finalmente, se retomará el nivel relacional (a través de que las mujeres coloquen frases del mal trato y buen trato en el dibujo de las manos). Se buscará reforzar la reflexión sobre las formas de maltrato y buen trato que se dan en esta área.</p>  |

### SESIÓN 9. RELACIÓN DE PAREJA

**OBJETIVO:** Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal. Promover la creación de vínculos de buen trato en la relación con la pareja.

| NOMBRE           | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|------------------|---------|---|--|
| <b>El regalo</b> | 20 min. | Sensibilizar a las mujeres del grupo, sobre la importancia de tener espacios personales.  | <p>Se sensibiliza a las mujeres del grupo a que tengan espacios personales para el autocuidado, esparcimiento, etc. Se les pregunta si identifican momentos específicos que se regalan en la vida cotidiana.</p> <p>Posteriormente, se les solicitan a las participantes que se den un regalo en el tiempo que transcurra antes de tener la próxima sesión. Ese regalo puede consistir en tomarse un baño tranquilo y relajante, comprarse algo que les guste (pasar más tiempo a solas, dormir más, tomarse un helado, leer un libro, ir a tomarse un café, ir a bailar, etc.). A lo largo de las sesiones, las mujeres tendrán la oportunidad de compartir su regalo, si así desean hacerlo.</p>   |
| <b>Gallitos</b>  | 50 min. | Sensibilizar a las mujeres sobre las relaciones de poder y la negociación, como herramienta para establecer relaciones de buen trato. | <p>Se les pide a las participantes que elijan una pareja. Una vez en pares, se les entrega una mascada y se les pide que se coloquen una al lado de la otra, viendo en direcciones contrarias. Posteriormente amarrarán los pies que quedan juntos con las mascadas, ya que estén amarradas de los pies, se les dan las siguientes instrucciones: 1) piensen y vayan en alguna dirección hacia la cual deseen ir; sin comentarlo; 2) ahora piensen qué fue lo que hicieron y traten de solucionar la situación, si es que tuvieron alguna dificultad. Dialoguen con su compañera y lleguen a un acuerdo para decidir hacia qué dirección desean ir</p> <p>Una vez que hayan realizado los ejercicios, se les pide que comenten con todo el grupo, lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cómo se sintieron en ambos ejercicios?</li> <li>• En cuál de los ejercicios se sintieron más cómodas y en cuál más incómodas?</li> <li>• Han vivido dichas situaciones en su relación de pareja?</li> <li>• Qué les dejó el ejercicio y cómo lo aplicarían en su relación de pareja?</li> </ul> <p>Al final, la reflexión girará en torno a las relaciones de poder, maltrato; y negociación.</p> |

**SESIÓN 10. RELACIÓN DE PAREJA**

**OBJETIVO:** Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal.

| NOMBRE                 | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|------------------------|---------|---|--|
| El abrazo              | 50 min. | Sensibilizar a las mujeres y facilitar el reconocimiento de las formas de relación que establecen con sus parejas; así como de los lugares en los que a veces se colocan frente a las mismas. | <p>Se solicita formen parejas, se les pide que una sea la persona activa y la otra persona será pasiva. La persona activa abrazará a la persona pasiva fuertemente, de tal forma que apriete a su compañera sin permitirle que se mueva. La persona pasiva se quedará quieta, sin responder al abrazo. El abrazo se prolongará un poco mientras, la coordinadora invita a ambas participantes a tener un momento de reflexión en donde hagan consciente la emoción que les genera dicho abrazo: ¿se sienten cómodas o no?</p> <p>Posteriormente se cambiarán los roles, y esta vez la persona pasiva desempeñará el rol activo. Después se le pide a la persona activa que abrace a su compañera de forma breve y teniendo poco contacto físico. Posteriormente se les pide que cambien el rol.</p> <p>Finalmente se les pide a ambas participantes que se den un abrazo donde se expresen afecto, un abrazo fraternal, que no sea sofocante pero tampoco indiferente. Al terminar, se les invita a compartir sus reflexiones.</p> |
| Contrato de Buen Trato | 25 min. | Reforzar la incorporación de los contratos de buen trato consigo mismas para fortalecer un mayor protagonismo y apropiación de su proyecto de vida.   | <p>Se les pide que lean su “Contrato de buen trato con ellas mismas para sentirse mejor en su relación de pareja”, se revisa si pudieron establecer metas propias y alcanzables y si no es así, se acompaña en la definición del contrato.</p> <p>Finalmente, se retomará el nivel relacional (a través de que las mujeres coloquen frases del mal trato y buen trato en el dibujo de las manos). Se buscará reforzar la reflexión sobre las formas de maltrato y buen trato que se dan en esta área.</p>  |

**SESIÓN 11. RELACIÓN DE PAREJA**

**OBJETIVO:** Facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal.

| NOMBRE           | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|------------------|---------|---|---|
| El regalo        | 20 min. | Motivar a las participantes para que tengan espacios personales para el autocuidado.  | <p>Se les pregunta a las participantes si han tenido dificultades para darse sus regalos, de ser así, se les preguntarán las causas. Se les recuerda la importancia de tener espacios personales para el autocuidado y el esparcimiento. A las participantes que han logrado darse sus regalos se les pide que compartan con el resto del grupo su regalo sus experiencias.</p> <p>Una vez que todas las participantes han hablado, se les pide que para la próxima sesión aumenten un regalo más y tendrán que comentarlos.</p>  |
| Espacio Personal | 50 min. | Sensibilizar sobre las formas de fusión y separación que se dan en la pareja, para fortalecer relaciones que permitan tanto el cuidado de la relación de pareja como la individuación de las mujeres. | <p>Se comenta que a través de círculos se representarán a ellas y a sus parejas, cada círculo representa e incluye su espacio personal (EP); su espacio interior, sus relaciones con otras personas, su espacio social. Haciendo referencia a los círculos se comenta que "A" y "B", tal y si entran en contacto, simbolizarían la relación que se tiene con el otro, en este caso con sus parejas.</p> <p>Se les pide que contesten algunas preguntas y deberán contestar cada una realizando un dibujo en donde entren los dos círculos. Si lo desean, también pueden escribir.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. ¿Cómo te has sentido hasta ahora en tu relación de pareja?</b></li> <li><b>2. ¿Cómo te sientes en la actualidad en tu relación de pareja?</b></li> <li><b>3. ¿Cómo te gustaría sentirte en tu relación de pareja? O ¿cuál sería para ti la relación de pareja ideal?</b></li> </ol> <p>Finalmente se explican los modelos de relación y se abre una ronda de comentarios, sobre las reflexiones que les viene de la actividad.</p> |

**SESIÓN 12. SEXUALIDAD**

**OBJETIVO:** Fomentar procesos de reconocimiento y disfrute de la propia sexualidad, desde el autoconocimiento.

| NOMBRE                              | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|-------------------------------------|---------|--|--|
| El regalo                           | 30 min. | Motivar a las participantes para que tengan espacios personales para el autocuidado. | Se les recuerda la importancia de tener espacios personales para el autocuidado. Se pregunta si han tenido dificultades para darse los regalos y cuáles han sido los motivos. Se les pide que comenten con el resto del grupo cuáles han sido sus regalos. Posteriormente, se les sugiere que el autocuidado no sólo debe de ser por un tiempo determinado sino para toda la vida y que el propósito de darse los regalos no consiste únicamente en cuestiones materiales sino en dedicarse más tiempo a ellas mismas y disfrutar de cada momento que las haga reconfortarse, sentirse apapachadas, cómodas y felices.   |
| Sensibilización corporal en parejas | 40 min. | Poder percibir la globalidad corporal y distinguirla de la genitalidad               | <p>Se trabaja en parejas. Una de las participantes tendrá que acostarse en el piso (persona activa) y su compañera (persona pasiva) la acompañará sentada del lado donde se encuentre la cabeza de su pareja. Se da un pequeño masaje únicamente en la zona de la cabeza; se inicia acercando las manos a la cara sin tocarla, durante un tiempo. Se toma contacto con la cara con ambas manos sin hacer nada.</p> <p>Se inicia a contactar con su cuello mediante pequeños movimientos circulares; permitiendo conciencia de las tensiones en esa zona. Posteriormente se va hacia las mandíbulas con movimientos circulares.</p> <p>Se hace tomar conciencia analíticamente de la cabeza: primero el cuero cabelludo con movimientos de amasamiento más profundos, recorriendo el cabello con los dedos desde la raíz a las puntas; la frente -del centro a las sienes- utilizando cierta presión con los pulgares hasta las con movimientos rotatorios. Luego, los ojos, cejas, globo ocular, pestañas, la nariz, los pómulos, se recorre el labio superior e inferior con el dedo índice, las orejas paralelamente con un dedo de afuera hacia adentro.</p> <p>Se integra con movimientos que abarquen tanto la cabeza como el cuello. Posteriormente se repiten los movimientos; esta vez iniciando por el cuello y terminando con la cabeza. Es importante dar la instrucción de no dejar de tocar a la compañera hasta que se haya terminado completamente el ejercicio. Finalmente se acercan las manos a la cara sin tocarla; manteniéndose así por un momento en señal de despedida.</p> <p>Una vez que terminan el ejercicio se comentara por parejas la experiencia y posteriormente las participantes que lo deseen compartirán su experiencia con todo el grupo.</p> |

**SESIÓN 13. SEXUALIDAD**

**OBJETIVO:** Fomentar procesos de reconocimiento y disfrute de la propia sexualidad, desde el autoconocimiento.

| NOMBRE                                 | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|--|---------|---|---|
| Ejercicio de estiramiento y relajación | 10 min. | Brindarles unos minutos a las participantes para que se relajen.  | El ejercicio es compartido y dirigido por una de las participantes. Se les pide a las mujeres que pongan atención y sigan las indicaciones de su compañera. El ejercicio consiste en estirar todo el cuerpo. De pie, se les pide que poco a poco vayan haciendo movimientos circulares con la cabeza, los brazos, las piernas, sin olvidar las técnicas de relajación aprendidas a lo largo de las sesiones. Posteriormente, se les pide a las participantes que estiren brazos, como si quisieran tocar el cielo, y las piernas tendrán que jalarlas hacia atrás y tocar con los pies los glúteos. Dicho ejercicio, brinda a las participantes un momento de relajación antes de iniciar con la sesión. Y al realizarse de forma grupal, promueve la convivencia y refuerza los lazos de amistad y confianza entre las participantes.  |
| Estimulación con claveles              | 40 min. | Promover el reconocimiento y descubrimiento de las zonas de su cuerpo, que les producen placer. Además de fomentar el que las mujeres puedan adoptar un rol activo y pasivo para el disfrute. | <p>Se da a cada participante un clavel; y se les pide que se sienten en el piso formando un círculo y cierren los ojos. Se reproduce un CD de música relajante; se les pide a las participantes que con ayuda del clavel, se acaricien aquellas zonas de su cuerpo que les gusta sean acariciadas. Después de 3 minutos, se les pide que lo hagan sin el clavel.</p> <p>En un segundo momento, se les pide que escojan una pareja y se dan las indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Tomaran una mascada por pareja y cada una deberá tener un clavel.”</li> <li>• “Tendrán que sentarse en el piso y una frente a la otra.”</li> <li>• “Deben elegir cuál de las dos tendrá los ojos vendados primero, y posteriormente se intercambiarán los roles.”</li> <li>• “Ya que han decidido quién será la primera en vendarse los ojos, la compañera que no tiene los ojos vendados comenzará a acariciar a su compañera con el clavel (nunca con las manos) en aquellas zonas del cuerpo que a ella le gusta le acaricien. Nunca deben hablar y mucho menos tocar genitales ni senos.”</li> </ul> <p>Posteriormente se cambian los roles. Finalmente, y una vez que las participantes han experimentado ambos roles, deberán darse unos minutos para comentar los ejercicios entre ellas (¿cómo se sintieron?, ¿cuál ejercicio les gusto?, etc.) y posteriormente se hará una ronda de comentarios.</p> |

**SESIÓN 14. RELACIÓN CON LOS HIJOS**

**OBJETIVO:** Fortalecer formas de fusión y separación que permitan tanto el cuidado de la relación con los hijos, como la individuación de las mujeres. Promover el cuidado mutuo en las relaciones entre las mujeres y sus hijos.

| NOMBRE              | TIEMPO  | OBJETIVO  | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|---------------------|---------|---|--|
| La palma de la mano | 30 min. | Sensibilizar sobre las formas de relación que tradicionalmente, se fomentan con los hijos.  | <p>Se entregan dos hojas blancas a cada una de las participantes. Cada persona coloca sobre una hoja de papel su derecha y la dibuja siguiendo el contorno; en otra hoja de papel dibuja su mano izquierda.</p> <p>Se pide que tracen, sobre las manos que han dibujado, las líneas de sus palmas, sin ver. Finalmente se pide observen las líneas de sus manos y las comparen con las que dibujaron. Se pregunta quién ha acertado, y su conocen bien las líneas de sus manos.</p> <p>Se invita a la reflexión sobre ¿qué consecuencias y observaciones puede tener dar por hecho que se conoce a profundidad a alguien en las relaciones familiares, en específico en la relación que se tiene con los hijos?. Se parte de la concepción tradicional en que las mujeres son responsables del cuidado y crianza de los hijos; y de la importancia de contar con la colaboración de la pareja en este proceso.</p>   |
| Cuento con muñecas  | 50 min. | Sensibilizar a las mujeres sobre las formas en que la violencia y las relaciones de poder se reproducen; para facilitar el reconocimiento de la propia y promover relaciones de buen trato, en la relación con los hijos. | <p>Se pedirá a las mujeres que lleven una muñeca a la sesión. Se narrará la historia de una niña con su muñeca y ellas tendrán que actuar según la historia, para ello tendrán que colocarse en los zapatos de la niña e intentar imaginar cuáles serían sus sentimientos, pensamientos y acciones.</p> <p>Se pondrá un momento música relajante, se pedirá que respiren profundamente y se iniciará la lectura de la historia "Susanita". En ronda, se solicitará que cada una de las participantes verbalicen en una palabra, cómo se sintieron en el papel de "Susanita". Se realizarán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sentía Susanita?</li> <li>• ¿Por qué Susanita cortó el cabello a su muñeca, si le gustaba peinarlo tanto?</li> <li>• ¿La muñeca había hecho enojar a Susanita?</li> <li>• ¿Con quienes estaba enojada de Susanita?</li> <li>• ¿Cómo se sentirían en el lugar de la muñeca?</li> <li>• ¿Si tú fueras Susanita qué harías?</li> </ul> <p>En la ronda de reflexión se hará énfasis en que la violencia es susceptible de ser reproducida, así como se puede parar identificando la forma en la que cada quien la reproduce, para la construcción de contratos de buen trato, con el fin de promover el cuidado mutuo en la relación con los hijos.</p> |

### SESIÓN 15. RELACIÓN CON LOS HIJOS

**OBJETIVO:** Fortalecer formas de fusión y separación que permitan tanto el cuidado de la relación con los hijos, como la individuación de las mujeres. Promover el cuidado mutuo en las relaciones entre las mujeres y sus hijos.

| NOMBRE                               | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|--------------------------------------|---------|--|---|
| Contrato de buen trato con los hijos | 30 min. | Acompañar en la definición de un contrato de buen trato en la relación con los hijos.  | <p>Se pedirá a las participantes que compartan cómo les ha ido con sus contratos consigo mismas y con su pareja, cuáles han sido sus logros y dificultades.</p> <p>Finalmente se acompañará a que las mujeres definan un contrato de buen trato, para la relación con sus hijos.</p>  |
| Ciego y lazarillo                    | 50 min. | <p><i>Fortalecer y fomentar formas de relación entre las mujeres y sus hijos que faciliten el proceso de separación y diferenciación de las mujeres con sus hijos.</i></p> | <p>Se solicita que se integren por parejas. Una persona hará las veces de un ciego y la otra de lazarillo durante el recorrido a las instalaciones del Centro. Se trabaja en absoluto silencio, ninguna persona podrá hablar. Al terminar los se pide intercambien el rol.</p> <p>Se pide a cada persona que exprese con una palabra el principal sentimiento que le haya acompañado en cada uno de los momentos (cuando guiaban y cuando fueron conducidos). A continuación, se permite una descripción breve de lo que pensaron y sintieron.</p> <p>Se reflexiona en torno de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué tanto sabemos guiar a nuestros hijos?, tratando de llevar la reflexión hacia</li> <li>¿Cuánto les enseñamos para que ellos mismos vayan aprendiendo y luego puedan caminar solos?</li> <li>¿Qué tanto nos han enseñado a distinguir entre el guiar, y establecer relaciones de dependencia?</li> <li>¿Cuántas veces un cariño mal atendido nos lleva a ser excesivamente protectoras?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué tanto escuchamos las necesidades, deseos, etc. de los hijos?</li> <li>¿De qué manera influye nuestra propia manera de estar con nosotras mismas, en la relación con nuestros hijos?</li> <li>¿Cuál es el principal aprendizaje de esta dinámica hasta este momento?</li> </ul> |

### SESIÓN 16. AUTOESTIMA

**OBJETIVO:** Promover la creación y/o el reconocimiento de un autoconcepto, centrado en la autovaloración y aprobación. Promover el otorgamiento de nuevos sentidos del cuerpo en transición.

| NOMBRE                          | TIEMPO  | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD   |
|---------------------------------|---------|--|---|
| <b>Sensibilización corporal</b> | 40 min. | Reconocimiento de sí mismas. Descubrir el propio cuerpo, reconociendo las zonas que más producen placer. | <p>Además de aprender a dar y a recibir, las mujeres pueden estar en actividad y en pasividad. Las mujeres se centran en sus propias sensaciones, para facilitar la experiencia en el siguiente ejercicio.</p> <p>Se enseña como condición imprescindible y obligatoria para este trabajo el aprender a contactar como forma de relación de ayuda y cuidado, estando humanamente presente pero manteniendo la distancia sexual, es decir, no manipulando sexualmente, no seduciendo eróticamente con las manos.</p> <p>Tiene como objetivo poder percibir la globalidad corporal y distinguirla de la genitalidad.</p> <p>Se realiza gradualmente en las siguientes fases: Cabeza y cuello y Cabeza, cuello y brazos (en sesiones posteriores).</p> <p>En la primera fase, cabeza y cuello: Se les pide a las participantes que trabajen en parejas.</p> <p>Una vez que han elegido a la persona con la cual trabajarán en el ejercicio se les pide que una se acueste en el piso (persona activa) y su compañera (persona pasiva) las acompañará sentada del lado donde se encuentre la cabeza de su pareja. Ya que están en posición, se les pide que pongan atención en cómo se realizará la dinámica y la forma en que acompañarán a sus compañeras. Mientras tanto las compañeras acostadas en el piso deben relajarse y cerrar los ojos. Iniciamos frotando nuestras manos para no sorprender a nuestra compañera con el cambio de temperatura. Posteriormente, acercamos las manos a su cara sin tocarla; nos mantenemos así cierto tiempo, observando sus reacciones, su actitud corporal y cómo respira. Tomamos contacto con su cara con ambas manos sin hacer nada, para que poco a poco pueda centrarse en sus sensaciones.</p> |
| <b>Lo que me molesta...</b>     | 30 min. | Fomentar la asertividad en las mujeres, como forma de autoafirmación frente a los otros                  | <p>Tumbada en una colchoneta, vestida y con los ojos cerrados, hago que se concentre en sus sensaciones corporales y digo: "A continuación voy a hacer algo sobre tu cuerpo. Observa y fíjate en qué es lo que sientes. Cuando lo reconozcas, me lo expresas".</p> <p>A continuación con la mano derecha presiono su estómago y con la otra mano su garganta. Cuando la persona percibe esa sensación frunce el ceño, contrae la cara, tensa el cuerpo- conecta con la cólera- y me dice: "Me molesta", "Me haces daño", etc. A lo que contesto: "Haz algo en consecuencia". Lo correcto es que la persona me quite las manos, que mantenga firmemente hasta que lo realiza. Mi voz y mi expresión de cara y corporal es neutra, de modo que se centre sólo en su sensación corporal y no en otros datos. Entonces comentamos el ejercicio. Ésta, que sería la respuesta más adaptativa a esa situación frustrante, no siempre se da así. Hay personas que "tratan" de no sentir nada. Mantienen la cara y el cuerpo inexpresivos. Otras personas detectan la sensación: "Me molesta", pero ante mi demanda de que haga algo, no hacen nada y esperan que sea yo quien asuma la responsabilidad y quite las manos. Este simple ejercicio les permite observar qué se hace en la vida cotidiana cuando se experimenta opresión, violencia, dolor en general, si se tiende a evitar el dolor y cambiar la situación (quitar las manos) o si se resigna y acepta el dolor adaptándose a él (respirando poco), o incluso si se teme verbalizarlo por miedo a molestar a la persona que nos está causando ese dolor.</p>   |

**SESIÓN 17. AUTOESTIMA**

**OBJETIVO:** Fomentar y fortalecer la autoestima a través del reconocimiento de logros y capacidades personales; tanto las derivadas del rol tradicional como aquellas que no responden al estereotipo.

| <b>NOMBRE</b>                  | <b>TIEMPO</b> | <b>OBJETIVO</b>   | <b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>  |
|--------------------------------|---------------|---|---|
| <b>Ejercicio de relajación</b> | 15 min.       | Fomentar la relajación en las participantes.  | Se les pide a las participantes que coloquen su tapete en el piso y que se acuesten sobre él, procurando dejar el espacio suficiente entre ellas y sus compañeras.<br>Una vez acostadas se reproduce un CD de música relajante y con voz suave y pausada, se dan algunas indicaciones.  |
| <b>Contratos de buen trato</b> | 40 min.       | Promover el seguimiento de los contratos de buen trato, tanto con ellas mismas como en su relación de pareja. | Se les recuerda a las participantes la importancia de cumplir sus contratos y que independientemente de que el taller termine será importante que continúen con estos y se propongan otros, ya que sólo así se verán los verdaderos frutos del taller.<br><br>Se les pide que la próxima sesión lleguen temprano para iniciar comentando sobre los contratos de cada una y qué es lo que han hecho. |

**SESIÓN 18. CIERRE**

**OBJETIVO:** Realizar el cierre del espacio, facilitando la visualización de logros y áreas de oportunidad, así como la devolución entre las integrantes, para fortalecer los lazos realizados en el taller.

| NOMBRE   | TIEMPO                        | OBJETIVO   | DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD  |
|--|-------------------------------|--|--|
| <p align="center"><b>Contrato de buen trato</b></p>              | <p align="center">30 min.</p> | <p>Dar seguimiento al contrato de buen trato que se ha establecido hacia sí mismas, y promover un contrato de buen trato hacia la relación de pareja.</p>  | <p>Se abre un espacio para que las mujeres que así lo deseen, compartan su contrato de buen trato y/o comenten las dificultades que tuvieron para hacer sus contratos.</p> <p>Se pide a las mujeres se junten en dos equipos, procurando quedar distribuidas como en la sesión pasada. Se entregan los carteles con las siluetas y se pide que con las mismas hojas de colores que establecieron para el buen trato y el mal trato, recuerden a nivel relacional, un ejemplo de mal trato en una relación significativa/cercana y un ejemplo de buen trato. Lo deberán pegar en el lugar donde se encuentran las manos cruzadas, de su dibujo.</p> <p>Se da un tiempo para que las mujeres observen lo escrito por el otro equipo. Posteriormente se invita al grupo a comentar sus impresiones sobre esta segunda parte del ejercicio.</p> <p>Finalmente se pide que construyan un contrato de buen trato, en su relación de pareja para la siguiente sesión, se da el siguiente ejemplo:</p> <p align="center">Identifica una acción que tu quieras realizar para procurar una relación de buen trato con tu pareja.<br/>YO me comprometo a .....con.....para.....</p> |
| <p align="center"><b>Retomar los contratos de buen trato</b></p> | <p align="center">25 min.</p> | <p>Reforzar la incorporación de los contratos de buen trato consigo mismas para fortalecer un mayor protagonismo y apropiación de su proyecto de vida.</p> | <p>Se les pide que lean su “Contrato de buen trato con ellas mismas para sentirse mejor en su relación de pareja”, se revisa si pudieron establecer metas propias y alcanzables y si no es así, se acompaña en la definición del contrato.</p> <p>Finalmente, se retomará el nivel relacional (a través de que las mujeres coloquen frases del mal trato y buen trato en el dibujo de las manos). Se buscará reforzar la reflexión sobre las formas de maltrato y buen trato que se dan en esta área.</p>  |

## ANEXO 5.

### SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

**El objetivo de la primera sesión fue** explicitar el encuadre del espacio y realizar la presentación de las participantes. Iniciar un proceso de autoconocimiento a partir de cómo se sitúan ante ellas mismas, con su cuerpo y con el mundo.

#### **Análisis y Evaluación**

En esta primera sesión, se integraron 9 mujeres de las 16 que realizaron la entrevista pre-exploratoria; se hizo la presentación del encuadre y de las participantes; de ésta última actividad, se conocieron algunos aspectos diagnósticos del grupo.

Se inicia la sesión con una actividad de relajación, en donde las participantes tenían que trabajar individualmente con los ojos cerrados; se identifica la dificultad de las mujeres para relajarse, puesto que la mayoría expresó sentirse forzada a continuar:

"Traigo tantos problemas que lo único que necesito es sacarlos pero no pude ir al ritmo. Me genera inquietud y nerviosismo seguir las instrucciones, por más que intentaba seguirla...nunca pude."

En cuanto a la dificultad para conseguir la relajación, se observó que debido a que el ejercicio fue la primera actividad como grupo, no se facilitaron las condiciones mínimas de confianza y seguridad para llevarlo a cabo (conocer el espacio, a las coordinadoras, tener certidumbre de los tiempos, objetivos, etc.); ya que la necesidad inmediata de las mujeres durante este primer acercamiento era poder ser escuchadas y descargar sus diferentes angustias, por lo que no se encontraron dispuestas para esta actividad.

Posteriormente se realiza un ejercicio denominado "autopercepción", el cual explora las percepciones que las mujeres tienen de sí mismas en diversos aspectos:

- la relación consigo mismas
- la relación con su cuerpo
- la vivencia de enamoramiento
- la vivencia de la separación y
- las significaciones de su mundo

En las *percepciones relacionadas consigo mismas*, las mujeres incluyen características que socialmente se atribuyen al rol femenino, del cuidado y la reproducción, ancladas en el estereotipo de la maternidad y conyugalidad:

*"soy una persona que apoya y ama"*; así como en lo emocional:  
*soy bonita, pero frágil*, *"soy rencorosa"*

Respecto a las *percepciones corporales* debidas a la edad, se tiene un doble discurso en el que se observa dificultad para aceptar el cuerpo adulto y la negación del duelo por el cuerpo joven:

"Me gusta mi cuerpo, sé que estoy gordita pero así me siento a gusto. Ya he intentado bajar de peso pero no es fácil, pero no me preocupo"

"Me gusta estar arreglada pero he notado que de un año o dos para acá mi cuello se ve diferente, por la edad, pero aun así me sigue gustando mi cuerpo"

"Añoro mi cuerpo de antes. En general, me siento bien con mi cuerpo, me hubiera gustado tener más busto. Para mí son más importantes los sentimientos que el cuerpo"

Las *percepciones en la separación*, suelen relacionarse con el miedo a la pérdida de la pareja y la muerte de algún familiar. Evocan sentimientos de tristeza y dolor, es percibido como algo difícil de superar:

"Se me acababa la vida; cuando me separé de mi marido me sentía vacía."

"Cuando me separo lloro mucho. La separación más difícil son las muertes y la desintegración familiar."

"Llevo seis meses separada, mi marido se fue con otra mujer. Me siento deprimida, estoy muy triste."

"Murió un familiar y también tuve un problema de infidelidad por parte de mi esposo pero al final el amor ganó."

Una de las mujeres que ha podido elaborar la pérdida, la describe como un proceso de cambio:

"Cuando mi cuerpo se separa, es como si resucitara. Separarme de mi marido fue muy doloroso y me costó mucho levantarme. Yo creo que el proceso es doloroso pero el sufrimiento es opcional."

En contraste en la vivencia del enamoramiento; la mayoría relaciona el enamoramiento como la entrega hacia los otros. Dicho enamoramiento se expresa verbal y corporalmente:

"Me gusta mi cuerpo."

“...me vuelvo loca y me da por expresarles a todos lo que siento”

“Estoy enamorada de mi cuerpo, me entrego totalmente cuando me enamoro, expreso el amor y se lo demuestro a quien esté a mi alrededor.”

“Me siento feliz, atractiva. Al enamorarme, lo reflejo: “lo que se ve no se juzga. Recuerdo que cuando me enamoré de mi marido me sentía muy bien.”

“me siento feliz, me siento con ganas de contárselo a todos”

“Me pongo loquita.”

, nuevamente la misma participante, observa el enamoramiento como algo que la nutre en el vínculo hacia sí misma: “*Quiero estar enamorada de mi misma, ya no me permito ser mi peor enemiga.*” (sic.); en dos de las participantes hay dificultad en la vivencia del enamoramiento, ya que una se encuentra desencantada y la otra; al tener problemas en el vínculo consigo misma, presenta dificultades en el vínculo con los hijos:

“Tiene mucho tiempo que no me enamoro.”

“El decirle a mis hijos que los quiero, es difícil porque me siento vacía.”

Finalmente, sobre las significaciones de su mundo, las participantes tienen como centro sus relaciones familiares (principalmente con sus hijos y esposos), y las experiencias que ellos tienen. A pesar de que dos de ellas trabajan, no conciben esta ocupación como un medio de desarrollo personal de forma consciente:

“Mis hijos, mis hermanos y mi mamá.”

“...mi hijo mayor tuvo un problema hace poco (él probó las drogas), mi hijo Rubén tiene problemas con su novia pero sigue adelante, mi hija menor es muy estudiosa y no quiero que le pase lo mismo que a mí (que viva una infidelidad) la amo, mi madre es muy fuerte, sabia y luchona...la amo. Ella tuvo cáncer...”

(Se dibuja con flores) “yo, mis hijos y mis hermanas. Es un mundo muy difícil pero vale la pena.”

; también expresan la actitud actual ante la propia vida, caracterizada por tristeza y desesperanza:

“Dibujé un círculo con varios colores, el color más oscuro representa mi vida.”

“Mi mundo está lleno de tristezas.”

“Mi mundo es incompleto. A veces soy muy posesiva. Me siento triste porque mi esposo se volvió drogadicto. Me siento pesimista: “mi mundo se me cayó”. Tengo que aprender a ser feliz con lo que no tengo.”

Retomando el planteamiento del objetivo de la primera sesión, se inicia el proceso de autoconocimiento, del cual se logró que las mujeres pudieran observarse desde diferentes esferas (y ampliar la primera aproximación que se tuvo sobre la forma en que viven su mediana

edad): en relación a sí mismas, con su cuerpo y con el mundo. De esta exploración se puede concluir que su autopercepción se encuentra permeada por el rol femenino tradicional, donde la familia y parejas tienen un papel central. La belleza no se inscribe a procesos vitales, sino a la juventud; por lo que tienen dificultades en aceptar la pérdida del cuerpo juvenil. La separación se vive en relación a la pérdida de un "otro", y se identifica con el dolor; de igual manera, el enamoramiento se coloca en el otro, sin el cual, pierden la vitalidad. Estos elementos provocan que, la percepción de su mundo tenga sentimientos de tristeza.

## **SESIÓN 2: INTEGRACIÓN**

**El objetivo para la segunda sesión fue** fomentar el conocimiento y la integración en el grupo, para construir un ambiente de confianza y cohesión grupal.

### **Análisis y Evaluación**

Debido a que las mujeres tuvieron dificultades para relajarse en un ejercicio personal (sesión uno), se tomó la decisión de incluir en esta sesión una actividad de relajación grupal. Se observó que dicha decisión favoreció que las mujeres sintieran mayor confianza al realizar el ejercicio, hay más concentración, pero con dificultades para relajarse.

"...en este ejercicio me sentí más tranquila y confiada al tocar y sentir a mis compañeras; en la sesión anterior al acostarme sola, me costaba más trabajo seguir las indicaciones..."

La segunda actividad consiste en mencionar las características positivas y negativas que cada una de las mujeres observan de sí mismas, con el fin de fortalecer el proceso de autoconocimiento iniciado en la primera sesión; y paralelamente, fomentar la confianza e integración grupal. Las mujeres se observan con algunas resistencias al iniciar el trabajo; otras se bloquean y no escuchan las indicaciones. Una de ellas solicita ausentarse un momento de la sesión, para ir por su hija.

Dentro de las características positivas mencionan, principalmente, las que tienen que ver con el cuidado de los otros dentro del rol de madre-esposas, y en sus vínculos:

"soy hogareña, guiso muy bien, me gusta platicar con mis hijos, me gusta hacer ejercicio"

"amigable, alegre, me gusta escuchar, justa, honrada, inteligente, buena amiga, me preocupo por los demás, solidaria, me gusta ayudar, me gusta opinar (dar consejos)"

"adaptable, alegre, emprendedora y trabajadora"

“saber escuchar, perseverante, tolerante, compartida”

Por otro lado, se observa que en las características negativas refieren dificultades en el manejo de las emociones por autoexigencia e inseguridad, dando como resultado la devaluación a centrarse en los afectos (ser emocionales):

“ser débil de carácter, no saber esperar lo que siento, ser muy insegura, ser muy decidiosa”

“desesperada, controladora, enojona, perfeccionista”

“rencorosa, vengativa, no perdono con facilidad, egoísta, exigente, ambiciosa, conchuda, escandalosa, exagerada”

“débil de carácter, no saber expresar lo que siento, ser muy insegura, ser muy desidiosa”

Entre las características mencionadas, se observan muchas que tienen que ver con el estereotipo tradicional del rol de género femenino en ambas categorías (positivas, negativas); independientemente de que en el discurso, sus respuestas tienden a centrarse en las características negativas.

Una de las participantes, reconoce que es doloroso observar algunas características de su personalidad, como la rigidez que en ocasiones muestra hacia sus hijos; situación que da pie a que el grupo empiece a retroalimentarse, promoviendo la comunicación y confianza entre las participantes.

Se introdujo el concepto de “*Cuidadoras y cuidadas (Fina Sanz, ...)*”, *aprender a disfrutar de dar y disfrutar al recibir*. El objetivo de esta actividad consistió en aprender a situarse en un rol pasivo y activo, e introyectar el cuidado mutuo para fomentar relaciones placenteras en principio con sus compañeras de grupo.

En las dos primeras sesiones, este último ejercicio que estuvo a cargo de las coordinadoras, generó desconcierto entre las participantes debido a que es un ejercicio que rompe con la dinámica diaria de la mayoría de las mujeres, ya que ellas suelen ser quienes generan cuidados (para la familia principalmente), y en pocas ocasiones son receptoras de los mismos: *“para mí es muy valioso que nos traigan un refrigerio, o porque yo estoy acostumbrada a preparar los alimentos en casa y nadie me ayuda; así que aunque sea sólo fruta para mí es un momento muy importante, sentirme mimada es algo que no había experimentado” (sic.)*.

Se observó que dicho ejercicio favorecía la confianza inicial de las participantes hacia las coordinadoras; y simultáneamente, para la intervención. Resultó muy importante la

validación de estos espacios (permitirse recibir cuidados) en el grupo, por ello se dio un espacio para esta actividad en todas las sesiones.

Esta segunda sesión fue promoviendo el conocimiento, integración y confianza en el grupo; así como la ampliación de la exploración de la experiencia de las mujeres en su mediana edad.

### **SESIÓN 3: MEDIANA EDAD**

En esta sesión se planeó que el objetivo estuviera dirigido a promover el reconocimiento y aceptación de los cambios físicos, psicológicos y en las relaciones que se dan en la mediana edad; con el fin de fortalecer la autopercepción positiva y la autoestima de las mujeres.

#### **Análisis y Evaluación<sup>1</sup>**

Se proporcionó información básica sobre los cambios (físicos, psicológicos y en el rol social) que se generan en la mediana edad. Si bien, el grupo de mujeres se muestran abiertas a recibir la información necesaria para tener mayor seguridad y prepararse para los cambios, adoptan una actitud ambivalente entre la aceptación y el deseo a mantenerse en un estado de juventud:

"Me gustó esto de la *mediana edad*, yo siempre me he considerado joven. No nos dejemos vencer, está bien sentirnos jóvenes"

También se introduce la reflexión sobre la presencia de los estereotipos de la femineidad tradicional en los medios de comunicación. Durante el ejercicio, se observan capaces de revalorar su experiencia, reconociendo que la transición hacia esta etapa, les ha traído diversas satisfacciones en relación a su sexualidad, con sus parejas, sus hijos y consigo mismas.

Comparten fantasías eróticas en el grupo, por lo que se considera que las mujeres empiezan a tener más desenvoltura y confianza en el espacio. Reconocen lo que les gusta y les disgusta sobre su sexualidad, sin embargo, expresan que no podrían compartir sus

---

<sup>1</sup>El análisis realizado contiene elementos escuetos, con el fin únicamente de dotar de información para la comprensión de las sesiones subsecuentes, debido a pérdida de algunos registros.

experiencias en otro espacio, puesto muy probablemente serían censuradas.

"El tener sexo con una misma persona, con el paso del tiempo resulta ser rutinario; si veo a un cuate que se me antoja, tengo fantasías. Me genera una fantasía, una emoción".

En esta sesión también se sensibilizó de la importancia de tener espacios personales para el auto-cuidado, en la vida cotidiana, por lo que se solicitó que buscaran darse un regalo, el cual compartirían en la siguiente sesión.

Las participantes mostraron mucho entusiasmo al compartir sus experiencias; puede decirse que a pesar de tener un discurso ambivalente de aceptación y rechazo, al entrar en la mediana edad; tienen la capacidad de reconocer y revalorar su experiencia. Cabe mencionar que el tema de la mediana edad se trató implícitamente a lo largo de las sesiones, pues fue uno de los ejes para la intervención.

#### **SESIÓN 4: MEDIANA EDAD-PROCESOS DE AUTOCONOCIMIENTO**

Una vez sensibilizadas las mujeres sobre los cambios de la mediana edad, se pretendió continuar con el objetivo de facilitar los procesos de autoconocimiento, para preparar la promoción de vínculos de buen trato hacia sí mismas, en esta etapa de sus vidas.

##### **Análisis y Evaluación**

Se retomó el ejercicio de relajación grupal realizado en la segunda sesión para dar inicio a ésta. La relajación fue un eje transversal a lo largo del taller, pues fortalece la integración grupal, promueve que las mujeres contacten con su cuerpo, y favorece el reconocimiento de sus emociones. A esta sesión asisten seis participantes.

Como segunda actividad se realiza el ejercicio de Fotos de Autoconcepto, cuyo objetivo fue explorar el tipo de vínculo que las mujeres establecen consigo mismas. Para lo cual se solicitó llevaran dos fotografías: la primera, en donde pudieran identificar aquello que quisieran que perdurara y la segunda, en donde identificaran aquello que quisieran cambiar en ellas mismas.

Durante la actividad, se puede observar que la elección de las fotografías se guió por aspectos aparentemente superficiales, como su apariencia física o compartir algún evento o festejo con sus familias. Sin embargo, conforme se avanzó en el trabajo de reflexión, las

mujeres fueron resignificando el valor de sus fotografías (positivo o negativo, según el caso) al hacer el recuento de los eventos que las rodeaban:

“...creía que me veía bien, pero acabo de descubrir que no era feliz porque mi marido me imponía hacer lo que él decía. Y en la foto donde no me gustaba como me veía (con lonjita) ahí me siento más a gusto porque ahí sí era feliz; aquí es cuando ya no decidía mi pareja por mí. Ahora me siento a gusto conmigo misma porque ya no tengo que hacer las cosas para quedar bien con otros, quiero que perdure la comunicación y confianza con mis hijos.”

“En mi primera foto me gusta mi aspecto y verme en familia, pero yo estaba triste porque mi esposo me fue infiel.”

Las participantes, pueden diferenciar lo que a largo plazo les ha sido más gratificante. La mayoría de las fotografías hablan de algunos antecedentes, que han mermado la percepción de sí mismas.

“En la foto que me gusta, estoy en mi trabajo, era muy soberbia, era la secretaria de una persona con mucho poder, y yo me creía también con ese poder... Tenía seguridad económica y seguridad en mí misma, pensaba...yo no me equivoco, me sentía poderosa. En mi segunda foto, no me gusto porque subí mucho de peso y hasta que un doctor, al donar sangre me dijo que podía tener problemas de salud, sentía que no daba ni una y mi papá acababa de fallecer. De un momento al otro, me puse las pilas y ahora me siento en medio de ambas fotos.”

“Me gusta esta foto porque estoy en la graduación de mi hermana menor; ella ya no quería seguir estudiando pero yo siempre la apoye para que terminara; mi cara es triste en esta foto, y seguramente se debía a que mi marido se fue de la casa porque me fue infiel. En mi segunda foto, estoy con mi bebé. Extrañe mi libertad, enflaque, ya no me arreglaba, comenzaron los problemas con mi pareja; viví 18 años con él y también sufrí infidelidad; estoy arrepentida por haber dejado mi libertad. Yo hubiera preferido ser siempre la novia y no haberme embarazado, creo que ha sido mi peor error.”

La mayoría de las mujeres van reconociendo algunas dinámicas de maltrato bajo las cuales se relacionaban con sus hijos, parejas, etc. También reconocen la cercanía afectiva que tienen hacia sus hijos, los apoyos brindados a sus hermanos; y haber realizado, en su mediana edad, cambios para parar el maltrato.

Igualmente, hay quienes reconocen su malestar por encontrarse todavía en circunstancias que las llevan al maltrato consigo mismas, sintiéndose frustradas y reprochándose no poder parar las dinámicas de maltrato (separarse de sus parejas, dejar de ejercer violencia hacia sus hijos).

Dos de ellas añoran los beneficios de ser laboralmente activas en su juventud, señal de dos duelos importantes en las participantes: el cuerpo perdido y lo que en la juventud se generó fuera de su rol de madre-esposas. Ante este tipo de comentarios, el grupo y las coordinadoras dieron contención a las participantes, reconociendo algunas de las fortalezas que han desarrollado a lo largo de sus vidas. Este reconocimiento, favoreció que re-evaluaran sus

historias de vida y al mismo tiempo pudieran favorecer su autoestima.

Uno de los aspectos comunes en las historias de vida, consistió en haberse ocupado de la crianza de sus hermanos pequeños desde edades tempranas, teniendo por momentos, que postergar indefinidamente su crecimiento y bienestar personal. Para estas mujeres, el arraigo en cuanto al rol de género de cuidadoras-madres es muy fuerte; y como consecuencia, el ejercicio de maternidad en su mediana edad se encuentra matizado de poco disfrute, expresándose de diversas maneras: una de ellas rehúye del maternaje con su hija menor, otra teme ante la individuación de sus hijas y actúa bajo el temor de perder el amor de las mismas; mientras que una más, tiene dificultades para encontrar una forma no violenta de ejercer la crianza con sus hijos, puesto que ésta fue una práctica que aprendió con sus padres y ejerció con sus hermanos.

A modo de conclusión, esta última actividad de la sesión, fomentó el reconocimiento de cambios o elecciones que han tenido que afrontar en su desarrollo; como los son la pérdida del cuerpo joven, duelos profesionales, pérdida de seguridad económica, problemas de salud, y afrontar la maternidad. Así como de recursos personales como la sensibilidad, la solidaridad y la capacidad resiliente.

También se pudieron conocer algunos eventos específicos, que han producido malestar en sus relaciones familiares como la pérdida de algunos familiares y sus duelos; la infidelidad, que además da cuenta de cambios en su relación de pareja, como el desamor y la separación.

Se identifican además dos elementos comunes a sus historias de vida: el primero consiste en que el desempeño del rol materno se ha dado a edades muy tempranas; el segundo es que ha habido algunos duelos no resueltos, producto de haber renunciado a oportunidades de desarrollo profesional que tuvieron en su juventud, en función de cumplir con el rol femenino tradicional (ser madre, ser para otros).

## **SESIÓN 5: DEL MAL TRATO AL BUEN TRATO**

Una vez iniciado el reconocimiento de sus historias de vida se tuvo como objetivo promover la construcción relaciones satisfactorias, a través de la sensibilización sobre los conceptos de buen trato y maltrato a nivel relacional, social y personal.

## **Análisis y Evaluación**

En esta sesión hubo un cambio en la modalidad de relajación, se incorporó un ejercicio de estiramiento, bajo el cual se observó que la ansiedad de las mujeres les impidió realizar los movimientos lentamente, siendo este un requisito indispensable para conseguir la relajación. A esta sesión acudieron cinco mujeres.

Posteriormente se realizó el ejercicio “del maltrato al buen trato”, cuyo objetivo fue sensibilizar a las mujeres de estos conceptos, para que establezcan un contrato de buen trato consigo mismas. Se solicitó dibujaran un cuerpo humano, en el que colocaran los buenos y los malos tratos que han vivido.

Se identifica que el concepto de maltrato está relacionado con:

“golpes, insultos y humillación”

Y que las creencias en torno al género, relacionadas con el mantenimiento de los malos tratos; principalmente se deben a la suposición del sacrificio personal como tributo en pos de la unión familiar, la inferioridad física y la exclusividad sexual:

“La mujer es la responsable de mantener unida a la familia”

“El hombre tiene derecho a tener más mujeres, pero la mujer no”, “Se nos educa a pensar que las mujeres somos débiles y los hombres no”

“...las mujeres no podemos hacer ciertas cosas...”

Ambos conceptos remiten a acciones ejercidas por otros. En la definición del concepto de “buen trato”, las mujeres respondieron:

“Que nos traten bien, que nos suban la autoestima”

Cabe señalar, que las mujeres lograron sensibilizarse de la violencia psicológica y física, como formas de maltrato.

Como resultado de la sensibilización sobre el peso de las historias personales, donde se aprende el “ser para otros” y “estar al servicio de los otros”; reconocen que no han logrado separarse de dichas expectativa y han tenido que ajustarse a las demandas de los demás, pues temen ser juzgadas y crear conflictos en sus relaciones:

“Mi hijo nada más me dice que me la paso en la cocina, y eso a mi me duele, porque no es cierto. Tenemos

miedo de decirle y demostrarle a los demás que nosotras también somos capaces de hacer muchas cosas y no somos tontas”, “Tenemos miedo a lo desconocido”, “Si las cosas ya están descompuestas, las podría descomponer más si me expreso”.

“Nosotras también tenemos la culpa porque no les decimos que no somos tontas y nos la creemos”, “Es por miedo, de pensar que van a pensar mis hijos. El miedo a que nos digan algo que nos haga sentir mal”.

“Lo que nos hace daño es quedarnos calladas”, “El miedo no debería existir, el hubiera no existe. Pero no hacemos las cosas porque siempre nos da miedo lo desconocido”.

“A mi me dio miedo pensar lo que la gente diría de mi cuando deje a mi hija”.

El rol de género favorece el miedo a expresar lo que les molesta; dificultando que las mujeres coloquen límites en sus relaciones. Por lo que sin llegar a una elección abierta, mantienen situaciones de maltrato y desigualdad, con el aparente objetivo de no desestabilizar sus relaciones. Una de las participantes, se conmovió por el ejercicio, al identificar el maltrato vivido por su pareja:

“Tengo conflictos con mi marido y no me siento bien cuando él me insulta, pero me cuesta trabajo expresar mi sentir maldiciendo, como él lo hace, porque es rebajarme”.

Se invita a las mujeres, una vez sensibilizadas de la importancia de iniciar con prácticas de buen trato para sí, a buscar alguna acción muy específica que necesiten y con la que se comprometan para darse un buen trato, que no involucre el cambio de alguien más.

Finalmente, y por cuestiones de tiempo, se continuó la sesión con el ejercicio del Regalo. Sólo tres de las cinco participantes pudieron llevarlo a cabo, por lo que se reforzó la importancia de tener espacios personales para fomentar procesos de cambio.

En conclusión, se logró iniciar la sensibilización de los conceptos de maltrato y buen trato, a partir de la vulnerabilidad en la que se coloca el rol femenino, como condición de género. Se nombró la auto-censura para expresar sus desacuerdos con dicho rol, por temor a alterar sus relaciones y ser juzgadas; elementos que fueron favoreciendo la sensibilización hacia identidades alternas de buen trato consigo mismas.

## **SESIÓN 6: RELACIÓN DE PAREJA**

Se detectó que era importante iniciar con el tema de la pareja en relación a los conceptos de buen y maltrato. En esta sesión el objetivo fue facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, a través de ampliar la comprensión de los efectos de los niveles relacional inmediato y nivel social, en los conceptos de maltrato y

buen-trato.

### **Análisis y Evaluación**

A esta sesión acudieron cinco mujeres. Se observó que el grupo había reforzado sus vínculos, ya que algunas mujeres comentaron sobre la ausencia de otras de sus compañeras.

Para abrir la sesión y tratando de conseguir que las participantes se destensaran, se inició con un ejercicio de relajación individual, donde se observó una respuesta diferente en el grupo. En principio, el grupo pudo llegar a relajación profunda; algunas de las mujeres mencionaron haberse quedado dormidas por momentos, por lo que el objetivo de que estos ejercicios, las colocaron en mayor disposición para la sesión, se ha cubierto, en esta sesión.

“Me dormí por un momento y cuando me di cuenta salté”

“Por momentos me quedaba dormida”

Dicha circunstancia facilitó a que una de las participantes contactara con emociones más profundas como el dolor y la tristeza del duelo por la muerte del padre:

“Yo estoy pendiente de las indicaciones, el ejercicio me agrada y no, porque sí logro relajarme por momentos pero cuando me piden que vaya a mi lugar favorito: es un río al que nos llevaba mi padre...eso me produce tristeza y dolor porque él falleció hace cinco años”

La participante logra identificar que añora la seguridad que ante la presencia de su padre, la hacía sentirse reconfortada.

Posteriormente, se retomó el tema del buen trato y el maltrato, con el objetivo de ampliar la información dada en la sesión anterior, la forma en que influyen las esferas relacional y social, en el comportamiento individual.

Sobre este punto, las mujeres comparten las diferencias que observan en su educación y la de sus hijos, reflexionando que se han flexibilizado los estereotipos: en la repartición de algunas tareas del hogar, en la apertura a la expresión de la opinión de las mujeres, entre otros.

El grupo sigue identificando algunas conductas contradictorias, a sus deseos; a partir del relato de sus experiencias con sus parejas.

“Yo pienso que si la obligación de mi marido es traer el dinero a casa, mi obligación es servirle de comer cuando llega del trabajo, así llegue a las tres de la mañana”.

“Pienso que también tiene que ver con que los niños nos absorben el tiempo, y la atención ya no es la misma hacia nuestras parejas”.

“Cuando mi marido me fue infiel casi me dijo que tenía derecho a hacerlo; yo sé que de alguna manera yo lo permití, pero eso no quiere decir que él no sea responsable”.

Las mujeres expresaron sus diversos enojos con sus parejas, los cuales tienen su origen en asumir conductas de subordinación predominantemente en lo económico y en la aceptación de la infidelidad de sus parejas; sin percatarse que ello respondía a un rol social de género.

Tres mujeres compartieron sus experiencias sobre los deseos e intentos de separación de sus parejas, expresando distintas dificultades: la primera desde el dolor que le produjo conocer la infidelidad de su pareja; la segunda desde la falta de confianza en sus propios recursos para sostenerse económicamente y el temor a la descalificación de sus hijas; y la tercera mujer a partir de reconocer sentimientos encontrados hacia su pareja (rencor por el abandono y la necesidad de cercanía afectiva hacia él).

En conclusión, las mujeres se permitieron hablar sobre su relación de pareja, lo cual facilitó que empezaran a identificar algunos aspectos sobre la dinámica, desde la cual participan asumiendo conductas contradictorias a sus deseos, así como de los sentimientos contradictorios en torno de la separación. También se pudo lograr que el grupo llegara a la relajación, y por lo tanto contactar con sus emociones y estar más dispuestas al trabajo en la sesión.

Se consideró acertado continuar el trabajo hacia la flexibilización del rol tradicional, y el fortalecimiento de formas de fusión y/o separación graduales, a partir de la utilización del contrato de buen trato. Se continuó fortaleciendo el autoconocimiento, la autoescucha y la escucha activa del grupo.

## **SESIÓN 7: CONTRATO DE BUEN TRATO PARA SENTIRSE MEJOR CONSIGO MISMAS**

Las problemáticas que las mujeres tienen en sus relaciones están nutridas por el maltrato que deriva de las enseñanzas de género, por lo que fue importante en este séptimo día de trabajo, acompañar en la definición del contrato de buen trato, para promover el cuidado

personal.

### **Análisis y Evaluación**

A esta sesión acudieron seis mujeres, y antes de iniciar formalmente, se les pide que mencionen lo que se trabajó la sesión anterior. Es de destacar que tienen facilidad en identificar el maltrato a nivel social y la forma en que se transmite transgeneracionalmente. En contraste, tienen dificultades en observar el maltrato relacional y el auto-maltrato; pues anulan y colocan el maltrato fuera de sus experiencias personales.

Posteriormente se solicita que cada una de las participantes lea sus “contratos de buen trato” para mejorar la relación consigo mismas. Una de las participantes, externa su resistencia a comprometerse con algún cambio desde la auto-responsabilidad; constantemente excusa estar muy ocupada (ser para otros) fuera de las sesiones, así como durante las sesiones evita hablar de sus experiencias, desplazando su atención hacia los problemas de sus compañeras.

La mayoría de las asistentes a la sesión (5 participantes), definen en sus contratos hacer ejercicio, teniendo motivaciones como mejorar su aspecto físico y el deseo de salud:

“Mi contrato fue hacer diez abdominales diarias para verme mejor, soy muy vanidosa”.

“Mi contrato fue hacer ejercicio para verme y sentirme bien. No nada más lo físico, sino sentirme bien”.

“Mi contrato, el cual había compartido desde la sesión pasada, consiste en caminar una hora al menos tres veces por semana... aprovecho el tiempo a solas una hora y eso es padre, en ese momento no pienso en nada” .

Mencionan las dificultades que han tenido para llevar a cabo su contrato, a pesar de ser un deseo que tienen desde hace tiempo, porque sus tiempos están dedicados en la atención a otros.

Dos mujeres se comprometen a ponerse límites en su relación de pareja, la primera al no dejarse influir por la inseguridad de su esposo. La segunda en no provocar conflicto con el padre de sus hijos, sin embargo, posteriormente comenta que desea que su ex esposo regrese a vivir con ella, sin llegar a establecer un contrato en relación a esta dificultad, (y borrando que éste ha ido a vivir con otra pareja).

“Mi contrato consiste en ponerme límites a mí misma, no dejarme manipular por otras personas, no quiero cargar los traumas e inseguridades de alguien más, por ejemplo mi marido”.

“He intentado no atacarme con mi marido. Ahora procuro no poner tanta atención a lo que me dice él, y hacer lo mío. Ya no quiero pelear con él, para estar bien conmigo misma”.

Varias de las mujeres mencionan incluso dos contratos, sin embargo, una de las participantes se plantea tres contratos, en los que se pueden observar las confusiones que se presentan al establecerlos. La principal dificultad radica en la falta de un trabajo de mayor introspección, pues las mujeres buscan soluciones superficiales como tolerar alguna situación incómoda:

"el primero es practicar yoga por que es algo que disfrutaba mucho y por una mala racha económica tuve que dejarlo, pero me hacía sentir muy bien".

"El segundo consiste en no acelerarme para no acelerar a mi familia; el sábado me di cuenta de eso que oí en la tele, que puedes transmitirle tu neurosis a tus hijos... no me tengo que acelerar, en primer lugar para no sentirme mal por la migraña y en segundo lugar porque si la niña se tarda y luego yo le pego se va y me quedo con el remordimiento de conciencia".

"En mi tercer contrato, me interesa asumir el papel de ama de casa para sentirme bien. Siempre quise regresar a trabajar, pero no quiero que se repita lo que yo viví".

A modo de conclusión, como se puede observar en éstos últimos contratos el (primer) contrato, que tiene que ver únicamente con la participante, parece no haber grandes dificultades para definirlo; sin embargo, cuando el contrato se dirige relaciones más complejas como el trabajo o la relación con los hijos, y que además entran en conflicto con el rol tradicional; aumenta la dificultad en establecer contratos alcanzables.

Se logró que en esta sesión las mujeres definieran al menos un contrato en el que la mayoría se comprometió a cuidar su cuerpo, a través del ejercicio. En esta sesión no se pudo retomar ningún ejercicio de relajación, pues el tiempo se agotó.

Es posible que las participantes necesiten trabajar más en la construcción de espacios personales, además de la flexibilización de los roles y el fortalecimiento de formas de fusión y separación; que permitan tanto el cuidado de la relación de pareja como su individuación.

## **SESIÓN 8: CONTRATO DE BUEN TRATO PARA MEJORAR SU RELACIÓN DE PAREJA**

**En esta sesión se continuó promoviendo la de vínculos de buen trato en la relación con la pareja, a través del acompañamiento en el establecimiento de contratos.**

### **Análisis y Evaluación**

A la sesión acuden cinco mujeres. Se abre la sesión pidiendo que comenten sus "Contratos de buen trato (consigo mismas) para mejorar su relación de pareja". Para ello, las

mujeres inician hablando de diversos conflictos que tienen con sus parejas, paralelamente, una de ellas comparte con el grupo una discusión en la que violentó físicamente a su hija. Ello produjo que las otras participantes, hablaran implícitamente del enojo y las relaciones de poder que establecen hacia las parejas e hijos.

A continuación se transcribe una parte del relato de la discusión:

"Me comprometo a no ser tan mandona y cambiar la forma de hablarle a mi pareja. Me enojo en la mañana con mi pareja, él se va a trabajar, yo me quedo en la casa y me desquito con mis hijos. Cuando regresan mis hijos de la escuela, sólo estoy pensando la forma de reparar los daños y una vez que me siento tranquila con ellos, entonces recuerdo que no se aclararon las cosas con mi marido y que debo pensar en la manera de desquitarme con él".

"Le di una cachetada a mi hija...le deje una marca debajo del ojo... no le estoy dando amor sino malos tratos que la van a traumar para toda la vida".

"Me siento muy culpable...me doy cuenta de que la regué y que lo que hice estuvo mal, y todo por mi mal carácter y mi enojo conmigo misma".

Sobre el enojo, se observa que la expresión de esta emoción tiene diferentes cursos; dependiendo de la forma en que se ejerce el poder en la relación: hacia la pareja no se expresa y el enojo se queda dentro; sin embargo hacia los hijos, tiene mayor facilidad en salir, en la mayoría de los casos de forma inconsciente, facilitando incurrir en violencia física, reforzando un círculo de auto maltrato, a través de la culpa.

Dos de las mujeres tienen dificultades para definir el curso de su relación de pareja, a partir de las relaciones de poder que se juegan:

"...a mí me hace sentirme menospreciada, no están reconociendo tu capacidad. Ellos piensan que no puedes comprender una orden."

"A mí me da miedo separarme, pero creo que para él sería más fácil..."

Una de ellas menciona tener que replantearse su contrato, ya que anteriormente mencionaba tener que "soportar a su esposo" por los beneficios económicos que le otorgaba, pero a partir de discusiones, se sintió violentada e insegura; paralizada y sin alternativas. La segunda, quien se ha identificado con esta experiencia, pudo observar la dinámica de ejercicio de poder que se da en la relación de la primera:

"A mí me hiciste pensar que tu contrato era un plan maquiavélico, pero también pienso que si fuera él y te escuchara yo diría: ah...pues yo puedo más"

Es importante señalar que en general, el grupo no percibe la reproducción de la violencia hacia los hijos. Las dificultades para romper con relaciones de poder, radican en que se han

internalizado como prácticas totalmente normalizadas en la sociedad.

Se realizó un acompañamiento más directivo en el establecimiento de sus contratos; puesto como se analizó en la sesión ocho, comprometen el bienestar personal en función del bienestar de otros ("ser para otros"):

"Yo me comprometo a cambiar mi carácter explosivo para tener una mejor relación con mi marido. Él ha sido un buen padre y yo quisiera cambiar mi actitud para cambiar la relación"

También se señaló la importancia en la elaboración de los contratos de sus relaciones con otras personas, de partir del buen trato hacia sí y hacia los otros (la pareja e hijos).

En conclusión, en esta sesión se observa una diferencia significativa en el establecimiento de ambos contratos; ya que, al parecer tienen mayor dificultad en definir el contrato con sus parejas, debido a que les resulta conflictivo identificar la forma en que contribuyen a las dinámicas de maltrato, y por lo tanto, las proyectan en sus parejas o hijos. Como parte de la metodología, también se observa necesario trabajar sobre las creencias tradicionales sobre el deber ser, subyacentes a la relación de pareja. Otro punto que resalta es la tendencia de las mujeres a no hablar de los problemas y conflictos sino recurrir al maltrato hacia sí mismas, sus parejas o en mayor grado hacia los hijos, indicador de una falta de habilidad para manejar las emociones y hablar los malestares.

Cabe mencionar, que a la mayoría de las participantes les ha sido más fácil definir un contrato de buen trato para sentirse bien consigo mismas, sin embargo, se ha observado que el establecer un contrato para mejorar su relación de pareja se les ha dificultado ya que la mayoría de las veces colocan las metas de cambio en la pareja, responsabilizando así a los otros. Por tal motivo, en la sesión se resalta la importancia de observar que el auto-maltrato facilita entrar en dinámicas de relación con violencia, con el fin de reconocer la propia capacidad de pararlo.

## **SESIÓN 9: REGALO**

Debido a que hasta esta sesión, el tema del buen trato al mal trato predominó en las sesiones, se decidió retomar la promoción de la incorporación de espacios de disfrute personal, en la vida cotidiana de las mujeres, con el fin de favorecer identidades alternas, que rompan con el estereotipo de ser para otros.

## **Análisis y Evaluación**

Se inicia la sesión con cinco mujeres. En esta sesión se dio prioridad a revisar “los regalos”, debido que no se pudo revisar su avance, ya que forman parte de una estrategia para facilitar la adopción de espacios de disfrute personal, que rompan con la lógica del ser para otros.

Cabe mencionar que en la sesión cuatro, se explicó la finalidad del ejercicio, a partir de la cual únicamente se le dio un seguimiento escueto en la sesión cinco y siete; por lo que se le dedicó especial atención en esta sesión.

Como producto del bajo seguimiento, se encuentra que únicamente dos de las asistentes comparten sus regalos con el grupo. La primera menciona que se dio como regalo, desahogarse de la discusión que tuvo con su pareja:

“Fui a la iglesia. Llore mucho, pero me sentí muy bien. No he tenido problema con darme los regalos.”

La otra participante, se observa ambivalente frente a los regalos, pues en algunos momentos se permite el disfrute y en otros momentos, se siente culpable, ante la idea de que puede despojar a otros (en este caso a sus hijos), procurándose un regalo:

“Me he dado cuenta de que siempre debemos darnos el espacio para disfrutar de las cosas que nos gustan...me dí el tiempo de saborear un mango...para ver la televisión. Tal vez son regalos pequeños pero están a la mano y me pongo a pensar, ¿por qué no me voy a dar el tiempo de disfrutarlos?”

“Si estoy en la calle, me pesa pasar a comer algo; siento remordimiento, porque pienso que mis hijos están en la casa sin comer.”

Se retoman ambas experiencias para retroalimentar a quienes no se han podido dar espacios, pues algunas mencionan no haber tenido el tiempo para hacerlo, y otras admiten que habían olvidado el ejercicio.

Al igual que en la sesión anterior, se abre la escucha del problema que tuvo la primer participante con su esposo. Lo cual también se pudo capitalizar a favor de la reflexión de las relaciones de buen y maltrato, que se dan a partir del ejercicio de poder, como se había trabajado en la sesión ocho.

Siguiendo la línea identificada en la octava sesión, se tuvo especial cuidado en dirigir la reflexión hacia las formas en que se refuerzan las dinámicas de maltrato:

"Estoy igual que hace un mes. Dentro de lo malo, pude venir, y ya es ganancia."

"El pleito comenzó porque yo quería apurarme a hacer la comida para poder comer con mi familia, y mi marido empezó a reclamarme por invadir su espacio. Al parecer, el espacio que tenemos, ya no es suficiente para los dos."

"El poder venir aquí, me da las fuerzas y me hace pensar en la forma de arreglar algo, pero sino coopera la otra parte...yo no puedo hacer nada más."

"No puedo hacer muchas de las cosas que me gustan o debería hacer, porque él invade mi espacio, pero entonces yo debo de aguantarme...¿Cuál es el precio que tengo que pagar, si decido alejarme de mi marido?"

Esta participante menciona sentirse confundida a la hora de comprometerse a cambiar su relación de pareja, ya que su percepción es que su pareja no coopera para que la situación mejore. Por lo que se explica que las principales dificultades que se tienen en la realización de los contratos de buen trato, es depositar el cambio en otros.

La confrontación con su pareja, permite que esta mujer replantee su contrato, ya que en él había apostado a tolerar el trato de su pareja, para no tener problemas con él.

También se aborda que es necesario partir del buen trato con cada una, para establecer contratos que las lleven a sentir bienestar en sus relaciones, por lo que asumir sometimiento en situaciones que no les son gratas, conducirá al auto-maltrato que produce a su vez, sentimientos de injusticia y estancamiento.

En esta sesión se logró retomar la estrategia de "los regalos", para que las mujeres vayan incorporando espacios de disfrute personal como herramienta, con el fin de favorecer identidades alternas en las que las mujeres también puedan ser para sí y darse a sí mismas. Se trabaja sobre la importancia de partir del buen trato para sí, en el momento de definir contratos; así como no depositar el cambio en el otro.

## **SESIÓN 10: ESPACIO PERSONAL**

Para la décima sesión el objetivo fue facilitar el reconocimiento de las formas de relación y afecto, utilizando el concepto de separación –individuación.

### **Análisis y Evaluación**

La asistencia disminuyó considerablemente en esta sesión, únicamente se presentan cuatro de las mujeres.

Se tiene como primera técnica “el abrazo”, la cual identifica las emociones que les generaban los distintos tipos de contacto, a través de abrazos que van de la afectividad mutua, hasta la falta de afectividad del otro. Dicha actividad implicaba la participación de un mayor número de mujeres, por lo que a pesar de llevarse a cabo, al momento de la ronda de comentarios, la retroalimentación fue baja. En el primer abrazo, hay respuesta mutua; en el segundo uno de los integrantes de la pareja suelta y el otro se queda abrazando; finalmente en el tercero, uno apenas toca al otro y suelta rápidamente.

Las mujeres muestran una gran sensibilidad a las formas de contacto, por lo que observan con facilidad la diferencia entre los tres abrazos. Ante el primero, se permiten disfrutar de la respuesta mutua de afecto:

“En el primer abrazo, me sentí más aceptada, es más natural. Había una respuesta de mi pareja, se siente con cariño el abrazo.”

, con el segundo reflexionan que puede ser asfixiante que el otro no suelte:

“Para la otra persona no está siendo agradable. Es asfixiante.”

y en el tercero, en el que la respuesta de la pareja es soltar inmediatamente, se mueven un mayor número de emociones: rechazo, abandono, sentir falta de entrega. Como se observa en los discursos de tres mujeres:

“En el tercer abrazo, te sientes rechazada.”

“En el tercero no hay entrega, pero no con todas las personas quieres abrazar.”

“Sí, se siente como un abandono.”

Al explorar sobre el origen de dichas emociones, se remontan a edades tempranas en las que los padres (de la mayoría) de las participantes tuvieron pocas demostraciones de afecto (una de ellas menciona que el trato rudo fue la forma autorizada para el afecto, hasta la muerte del padre). Dichas experiencias fueron generando heridas, que se repiten en los vínculos con sus hijos y de alguna forma en la pareja:

“Los papás no nos enseñaron a apapacharnos. Yo recuerdo que mis papás nunca me demostraron amor, yo siempre digo que ellos no me quisieron (llora). Pero me doy cuenta de que yo soy igual con mis hijos.”

“Mi papá nos enseñó a mis hermanos y a mí, a demostrarnos nuestro afecto con golpes, pero de afecto; palmaditas, etc. De repente, estábamos llenos de moretones pero era buena la relación. A raíz de que falleció mi papá, yo beso a mis hermanos y a mi mamá. Apenas nos hemos dado ese chance”

“Yo soy muy amorosa con mis hijos pero eso no lo aprendí de mis papás.”

Los abrazos, llevaron al grupo a pensar sobre las formas en que expresan su afecto a sus hijos. A algunas mujeres les cuesta trabajo expresarles afecto; y en compensación buscan cumplir con la satisfacción de las necesidades básicas, como sus padres lo hicieron con ellas. Algunas otras han podido demostrar el afecto con contacto, a pesar de que no lo aprendieron con sus padres.

Con la pareja, la mayoría refiere tener facilidad en demostrar afecto al inicio de la relación; sin embargo la experiencia se va modificando a lo largo del tiempo, ya que en algunas ocasiones se va perdiendo el interés hacia ésta o la pareja pierde interés en la relación.

Particularmente, cuando se pierde el interés en la relación de pareja; las mujeres persisten en el vínculo, ya sea buscando el afecto de quien se ha ido, ó asumiendo cotidianamente el rol de esposa. Es posible que el miedo a la soledad, influya en la dificultad de aceptar la separación.

Como segunda actividad, se revisa el avance en "los regalos" (espacios, cosas o actividades que las mujeres van procurándose, para el disfrute personal). Tres de las mujeres comentan que se han permitido darse sus regalos: leer, pasar un tiempo de disfrute en contacto con una actividad cotidiana:

"Yo ayer me di tiempo para estar con mis plantitas y pensé, éste es mi regalo. Lo disfrute mucho."

Nuevamente una de las mujeres refiere sentirse ambivalente ante la experiencia de disfrute:

"No he tenido problemas en darme mis regalos. Pero llega un momento en que pienso que ya me he dado demasiados tales como leer, disfrutar lo que leo."

La participante que en sesiones anteriores ha tenido resistencias para definir contratos, presenta las mismas resistencias ante la actividad de los regalos; aunque avanza poco a poco en las tareas de sus contratos:

"Yo no he tenido tiempo para darme mis regalos pero con mi contrato ahí la llevo. Ya me acuesto a las 11:00 pm. No a las 2:00 am."

En esta sesión se logra sensibilizar a las participantes de las dificultades que existen en el contacto afectivo con parejas e hijos (lo que amplía el conocimiento de las forma de relación y el ejercicio de poder que se exploraron en la sesión 8). También logran identificar que las dificultades que tienen en el contacto con sus hijos, se originan en su propia infancia, pues sus padres no practicaban las demostraciones de afecto directo, y en cambio pretendían demostrar

su afecto a través de la satisfacción de sus necesidades básicas.

Con la pareja, la dificultad en el contacto viene con el desamor y la infidelidad; sin embargo, llegar a la separación implica que las mujeres se capitalicen de otros recursos (económicos, psicológicos, etc.), que han descuidado por estar centradas en la relación; por lo que persisten en el vínculo con éstas.

Parece que las mujeres tienen mayor sensibilidad a las experiencias que les remite al rechazo y abandono. Tomando en cuenta que la identidad tradicional se va estructurando en función de los otros, es posible que dicha construcción influya en esta sensibilidad de las participantes. La alta sensibilidad al rechazo y al abandono, que generan el sentirse incompleto, también va dificultando que las mujeres puedan disfrutar de la experiencia de individuación al momento de separación.

Se continúa reforzando la estrategia del regalo, ahora una mujer más logra darse el espacio, a pesar de que persisten dificultades, en forma de culpa.

## **SESIÓN 11: ESPACIO PERSONAL**

**Se continuó promoviendo la creación de vínculos de buen trato a partir del autoconocimiento, por lo que en esta sesión el objetivo se centró en facilitar el reconocimiento de las formas de relación que las mujeres tienen con sus parejas, utilizando el concepto de espacio personal.**

### **Análisis y Evaluación**

A la sesión se presentaron seis participantes. Se inició la sesión retomando el ejercicio de “los regalos” y comentando los “contratos de buen trato” que se habían propuesto hasta el momento. La mayoría de las participantes, en esta sesión se observan con una creciente disponibilidad al disfrute sobre sus regalos, que facilita el reconocimiento del confort producido por darse algo a sí mismas:

“Me he dado una hora diaria para hacer cosas que sean para mí, cosas que disfrute. Me compre un collar y estoy pensando en modificarlo para auto-regalármelo...Mi contrato, fue hacer caminata y lo he disfrutado mucho”.

“Yo me propuse mejorar mi carácter. Platique con mis hijas y les pregunte qué pensaban de mí y me dijeron que si me ha servido venir al taller porque ya no me enoja tanto...Veo que las cosas han cambiado, ahora que vengo al taller...El otro día una de mis sobrinas de me dijo que a ella le gusta ir a mi casa porque hasta para comer se ve que nos divertimos y en su casa todo el tiempo están peleando”.

Una de ellas, muestra cierta dificultad para nombrar lo que va logrando, como se ha comentado en sesiones anteriores:

"Yo no me he regalado nada... El sábado estuve conviviendo con mi nieta, fue su cumpleaños y le llevé un pastel... Fui con mi hija menor y me la pase muy bien, aproveché para convivir más con ella... También compartí el fin de semana con mi marido y me la pase muy bien porque no peleamos".

Al respecto, las coordinadoras reconocen su trabajo y le motivan para que continúe regalándose espacios que enriquezcan su bienestar e individualidad.

Una participante expone el contrato que ha construido hacia su pareja, en el cual repite la relación de maltrato que vive en su relación. Esto tiene su origen en la negación del enojo que tiene hacia su esposo, por lo que su contrato se basa en un ataque hacia él, acción que directamente lleva a relaciones de maltrato, sabotajeando el contrato de buen trato hacia sí misma y provocando la falta de disfrute.

"Mi marido tenía estreno y yo en lugar de llegar temprano me quedé platicando con un amigo... Llegué tarde a la obra y fue menos el tormento".

De una forma similar, una de las participantes que ha expresado no poder parar la violencia hacia su hija menor, refiere que sigue teniendo dificultades con ella. Amplia la comprensión del conflicto, al mencionar que su pareja suele contradecir sus decisiones y anular su autoridad, frente a ésta:

"...tuve otro momento desagradable con mi hija, ya que me sentía muy cansada y decidí irme a acostar un momento, ella fue por mí a la recámara y me dijo que por qué no me iba con ella a ayudarla a hacer la tarea. Yo me sentía tan cansada y lo único que pensé fue en decirle a mi marido que él le ayudara pero me dio más coraje porque sólo estaba viendo la televisión y mejor ya no le dije nada..."

Sin embargo, la participante tiene dificultad en descentralizar el conflicto que tiene con su hija, debido a la culpa por ejercer violencia física contra ella y la negación del malestar que tiene en su relación de pareja.

Esta participación produce que sus compañeras compartan sus inquietudes y problemas con sus hijas. Cabe mencionar que el tema de "relación con los hijos", se toca superficialmente ya que posteriormente se dedicará una sesión completa para abordarlo. En general, el grupo experimenta sentimientos encontrados en cuanto a la relación que llevan con sus hijos. Se detecta que hay trato preferencial hacia alguno de los hijos, como se había comentado. Principalmente al hijo o hija mayor se le recargan las responsabilidades, además de que las mujeres se comportan más rígidas e inseguras con ellos. También desean que sus

experiencias desagradables con sus parejas actuales, no sean repetidas por ellos. En la relación con sus hijos proyectan sus conflictos.

Posteriormente, con el ejercicio de "Espacio personal" se pretendió sensibilizar a las participantes sobre las formas de fusión y separación que se dan en la pareja. Después de explicar los Modelos de Relación y darles un ejemplo de los mismos, se les pidió que por medio de dibujos explicaran cómo se han sentido, cómo se sienten y cómo les gustaría sentirse en su relación de pareja.

Al comentar sobre el Modelo de Inclusión, cuatro de las mujeres dicen identificarse en este modelo, en su relación de pareja. Se ubican en el rol pasivo, y aunque reconocen que no es la posición que quisieran tener, también refieren que el tratar de ocupar una posición diferente les acarrearía mayores problemas con su pareja.

"Los conflictos vienen porque te revelas".

La mayoría refiere que el Modelo Fusional (enamoramiento idealizado), les representa la unión y el ideal del bienestar en pareja.

"Para mí representa estar unidos"

"Así es como nos gustaría estar, unidos. Sentir el apoyo y que todo estuviera bien"

Únicamente una participante, menciona tener una impresión diferente, en el que observa que una persona está encima de la otra:

"A mí me parece que en este modelo una persona esta encima de otra."

"Para mí está bien que en una relación se esté junto con la otra persona pero no encima del otro."

El Modelo de Interdependencia (espacio personal no compartido - espacio común compartido - relación igualitaria) causó polémica, pues hubo quienes lo comprendieron como el modelo de inclusión.

En los dibujos realizados por cada una de las participantes, que cuatro de las 5 participantes desearían mantenerse en el modelo de interdependencia o aumentarla con la separación.

En conclusión, a pesar de que las mujeres se colocan dentro de un modelo de inclusión y de interdependencia; la mayoría añora tener una relación del tipo fusional. También aparece que las dificultades para construir un tipo de relación diferente, radica (como en otras sesiones

se comenta) en que pueda provocarles problemas con sus parejas.

Sobre el seguimiento de la actividad de los regalos, en esta sesión son cinco mujeres quienes logran darse un regalo de forma consciente; las dificultades en esta ocasión tienen que ver en que se utilicen como medios de retaliación, y que sean interrumpidos por las demandas y las dinámicas cotidianas con sus parejas e hijos, quienes no han aprendido a respetar dichos espacios.

## **SESIÓN 12: SEXUALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO**

Se cambió el tema central en esta sesión, con el fin de regresar hacia el autoconocimiento de las mujeres y fomentar procesos de disfrute y exploración de la propia sexualidad, desde el reconocimiento del placer global y del placer genital.

### **Análisis y Evaluación**

Se decide iniciar con el tema de sexualidad, debido a que las mujeres tienen dificultad en contactar con las necesidades propias y responsabilizarse desde el autocuidado; la exploración de la propia sexualidad, remite a las propias sensaciones y el contactar consigo mismas.

En esta sesión, únicamente se presentan cuatro de las participantes; nuevamente la asistencia disminuye considerablemente; esto es posible que se deba a que en una sesión anterior se habló de la relación con los hijos y los modelos de relación; ya que quienes no asisten son quienes expresaron sentimientos culposos entorno de los conflictos que tienen con sus hijas, por la proyección de sus conflictos hacia ellas.

Se abre la sesión haciendo una ronda de comentarios, para que las mujeres compartan sus regalos con el grupo. En la ronda, se observa que se va logrando que los regalos sean más espontáneos e incluso han aumentado en número; esta actividad ha facilitado que disfruten de actividades cotidianas, como darse espacios de descanso en compañía de sus familias:

"Yo me fui a despuntar el cabello. El 15 de septiembre me fui a dar una vuelta con mis hermanas, ya tenía mucho tiempo que no nos juntábamos todas. El 16 estuvimos todo el día en pijama y viendo películas. Me sentí muy bien y creo que pude regalarme muchas cosas."

Se van dando permisos que rompen con estereotipos tradicionales, que si bien no se tiene certeza en que no lo hayan realizado en otros momentos, las mujeres reconocen y hablan abiertamente de haberlos disfrutado desde la conciencia de darse algo para sí, incluso fuera de

la vista de sus parejas e hijos:

"El sábado me fui a desayunar con mis primos y me deje cuidar por un fulano. Me hizo sentirme viva e importante, me deje ser y llevar. Él es un amigo de hace mucho tiempo, pero me llevó a comer, me apapachó, estuvo platicando conmigo un buen rato y la verdad es que me sentí muy a gusto. El domingo seguí trabajando en mi jardín, ya le estoy dando forma. Es un jardín muy grande y aunque estuve trabajando me sentí muy bien, estaba muy motivada."

"Ayer me levanté a la una de la tarde. Mi marido se llevó a los niños a desayunar y como yo no quise ir, les dije que me sentía mal, pero no era verdad. Únicamente aproveché que iba a quedarme sola para poder levantarme más tarde. Me llevé un plato con cereal a la cama y estuve mirando la televisión hasta que regresaron".

Una de las mujeres continúa enganchada de los conflictos con su pareja, principalmente tiene dificultades con el contactar con el dolor que le provoca la infidelidad de su esposo, por lo que a lo largo de su discurso sostiene la queja. Ello deriva en incapacidad para poder apropiarse de su espacio personal y darse espacios de disfrute personal:

"El viernes prepare una comida especial que sé también le gusta a mi marido. De verdad disfruté mucho esa cena porque comí algo que me gusta, tome vino y además, le saqué la sopa a mi marido de todo lo que quise. Después puse de pretexto que el niño ya tenía sueño y le dije a mi marido que ya me iba a dormir, él me dijo que por qué tan rápido, le contesté que por el niño y lo deje solo...  
...Le saqué la sopa de lo que me había comentado, una chava con la que anduvo él."

Debido a que el discurso en las sesiones anteriores ha girado entorno de los conflictos en la relación de pareja, se opta por introducir el tema de sexualidad para continuar fortaleciendo el autoconocimiento y el cuidado propio.

El ejercicio sobre el cual se trabaja el tema de sexualidad, introduce los conceptos de placer global y placer genital a través de un ejercicio de sensibilización corporal en parejas.

A pesar de ser cooperadoras, se observan expectantes y un poco nerviosas al contacto con sus compañeras, principalmente de quienes han tenido dificultades para disfrutar contactando con su cuerpo y que se ha hecho evidente a lo largo de las sesiones en los ejercicios de relajación. Finalmente pudieron superar dicha dificultad y disfrutar de la estimulación de su pareja en el ejercicio:

"Me sentí muy tranquila. No había experimentado algo así."

"Me gustó mucho el masaje en la nuca. Tenía ganas de decirle... que se regresara. Sentía que me perdía."

"Me gusto el masaje en la frente. Yo sí me he dado masaje en la cabeza, las sienes y el cuello porque tengo bolitas que me duelen."

"Fue muy agradable en la cabeza, en mi papada y en el cuello. Llego un momento en el que me relaje mucho."

En su vida cotidiana, las mujeres tienen espacios en los que tienen contacto con su cuerpo, sin embargo en la mayoría de los casos, a causa de la rutina han perdido la sensibilidad. Otras experiencias que relatan consisten en la interacción con los hijos, con quienes pueden compartir el placer global; se convierte en una práctica amorosa, en la que en algunas ocasiones pueden permitirse asumir un papel de receptoras:

"a mi si me gustaría que mi hija me diera el masaje, tiene unas manos tan chiquitas que le pido que me encreme la espalda, sus manos son suaves y pequeñas."

"yo le pido a mi hijo que se suba a mi espalda por que por el embarazo estoy tronada, a veces voy a las camas de masajes."

Parecen no tener problemas en contactar con las fantasías que les evoca el contacto, principalmente una de ellas, quien a pesar de tener dificultades para relajarse, en otros momentos se han observado contactando y compartiendo su deseo erótico con el grupo, a través de las mismas fantasías.

"Me gustaría hacer el ejercicio con un hombre de manos grandes."; "A mí no se me antoja que ese tipo de masaje me lo diera mi hija; me gustaría más que me lo diera alguien de manos grandes."

"si hay una persona más atrevida que tu esposo y te manosea, no le tienes que decir nada, ¡hazme lo que quieras!"

Al hablar de la diferencia entre placer global y placer genital, las mujeres tienen dificultades para detectar su diferenciación, posiblemente porque dentro de su experiencia, ambas se han integrado a partir del placer global.

Sobre la experiencia en la práctica de ambos tipos de placeres con sus parejas, una de las mujeres menciona que ya había experimentado el darse mutuamente placer global, en contraste a sí misma no, debido a la prohibición social del autoerotismo femenino:

"A mí me da pena tocarme conmigo misma. Nos reprimieron en ese aspecto, yo creo que por eso hay más cosas, como violadores, porque estamos muy reprimidos"

A pesar de desear compartir la globalidad con una pareja, la mayoría de las veces sus parejas no tienen disponibilidad para dar este tipo de disfrute en reciprocidad. Actúan como receptores, provocando frustración y enojo en las mujeres:

"es desesperante porque a ellos les gusta que les des masajes, pero cuando tu se los pides ellos lo hacen de mala gana."

"A veces yo como mujer acaricio a mi pareja; al principio hay más fuego pero todo se va acabando."

"ya lo ven como rutina."

También se repite el temor de expresar sus deseos eróticos a sus parejas o esposos por vergüenza y porque no se ha construido la confianza para hablar de la sexualidad y el erotismo, viviéndolos desde una postura tradicional que no las satisface:

"muchas veces por pena no le dices a tu pareja."  
"si la verdad no."

Finalmente en la sesión se ha podido explorar sobre un lugar central diferente al de la queja de la pareja, a partir del tema de sexualidad; en el que las mujeres hacia lo interno tienen facilidad en contactar con deseos, fantasías y preferencias. Hacia fuera en la relación madre-hijos, también se hacen presentes prácticas de sexualidad global, las cuales permiten activamente colocarse como receptoras. A diferencia de la interacción con la pareja donde la mayoría de las participantes tienen que asumir un lugar pasivo (a pesar de desear posicionarse en un lugar activo) tanto por el temor y la falta de confianza, como por una falta de aprendizaje masculino de reciprocidad, en este caso del placer global.

También se da seguimiento a la actividad "regalos". Las cuatro mujeres que asisten, mencionan haber podido darse "sus regalos"; ya sin muchas inhibiciones como en las sesiones anteriores. Continúan integrando a sus regalos, actividades cotidianas. En contraste a la culpa de despojar a sus hijos por darse "regalos", presente en sesiones pasadas; las mujeres reconocen y hablan abiertamente desde la conciencia de darse algo para sí, sin el sentimiento de autocensura con sus parejas e hijos. Únicamente una de las participantes tiene dificultades para hacer de sus regalos, un espacio de disfrute dentro del buen trato, pues la rebasa el enojo hacia su pareja y sustituye el regalo por una revancha para maltratar a su pareja.

### **SESIÓN 13: SEXUALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO**

Se continúa en esta sesión con el fomento de reconocimiento y disfrute de la propia sexualidad, desde el autoconocimiento corporal.

#### **Análisis y Evaluación**

En esta sesión se continúa con el tema de sexualidad, se retoman los objetivos de la sesión anterior y se trabaja con ejercicios que refuercen experiencias positivas del reconocimiento del propio cuerpo, el disfrute de la sexualidad y la afirmación de sensaciones placenteras que faciliten ser activas y pasivas en el disfrute.

Acuden cuatro mujeres. Al iniciar la sesión una de ellas ofrece compartir con el resto del grupo un ejercicio que realiza antes de dormir. Dicha participante es quien ha tenido dificultades en reconocer sus regalos y comprometerse en llevar a cabo sus contratos.

Al término del ejercicio las participantes mencionan que les resultó muy placentero y agradecen a su compañera el poder compartir la experiencia. Por parte de las coordinadoras se reconocen los avances de la participante, reflejados en el esfuerzo y compromiso para darse y compartir su regalo.

Posteriormente, se exploró la experiencia de las mujeres en la realización del ejercicio de Kegel (actividad que deberían realizar en sus casas). La mayoría de las participantes conocía el ejercicio, por recomendación médica; sin embargo, al ejercitarlo les resultaba "raro" obtener disfrute fuera de la actividad en pareja. Dos mujeres mencionaron haberlo experimentado con su pareja, pero no se habían permitido disfrutarlo individualmente.

Tres de las mujeres, disfrutaban del ejercicio. Toman conciencia de su placer genital desde ellas mismas; reconocen que el negarse a este tipo de experiencias es consecuencia de la falta de información y el temor de romper con el estereotipo de madre asexual:

"Yo ya lo había leído en un libro pero nunca lo había practicado y ahora que lo comentan, me parece un buen ejercicio."

"Es un ejercicio que a mí me produce placer y ahora que lo dejaron de tarea me di vuelo haciéndolo."

"Mi doctor me lo recomendó después de mi embarazo pero pensaba que como es mi cuerpo es mi decisión si lo hacía o no...ahora que me comprometí a hacerlo, me parece saludable y placentero."

Solo una mujer, tuvo dificultades para traducir la experiencia como placentera, en la práctica autoerótica; pues ha introyectado la enseñanza de género en que el disfrute sólo está autorizado dentro de la relación con la pareja:

"...me sentí rara...Creo que me falta practicarlo y entonces sabré si es algo que me gusta o no... Son ejercicios que ya he experimentado con mi pareja pero no me había percatado de hacerlos."

Hubo la propuesta de una de las mujeres, de fomentar la apertura al auto-disfrute con los hijos; como una experiencia que puede enriquecer su sexualidad. Si bien este tema causó polémica, abrió una perspectiva diferente del tratamiento de la sexualidad de las participantes ante sus hijos:

"...sería bueno hablarles de estos ejercicios a los hijos, para que también exploren su cuerpo y decirles qué es lo que pueden sentir...Podemos ayudarles dándoles la información necesaria para que experimenten su

sexualidad sin miedo y no tengan que recurrir a otros que seguramente podrían mal informarlos...A mí me hubiera gustado que mis padres me hablaran sobre estas cosas.”

Como segunda actividad, y retomando los conceptos de placer global y genital, se realiza el ejercicio de “Estimulación con claveles” para seguir promoviendo el reconocimiento del propio cuerpo, en la identificación de las zonas de placer, a la par de sensibilizar sobre los roles activo y pasivo en sus relaciones.

Para llevar a cabo la actividad se trabajó en dos niveles; primero de forma individual, y posteriormente, en parejas cambiando el rol de pasivas a activas y viceversa.

Individualmente, siguió restringiéndose la misma mujer que no pudo disfrutar el ejercicio de Kegel, pues rápidamente abandonó la actividad. Las otras participantes se observan un poco tímidas, pero intentando conectar con el ejercicio.

A diferencia del trabajo realizado individualmente, en el ejercicio en pareja, las mujeres se sueltan con mayor facilidad.

Aunque es visible que experimentan mayor placer al realizar la dinámica en compañía, tienden a reprimir sus sensaciones. No se descarta que la dificultad en soltarse y experimentar placer, se deba a la falta de autoexploración de su cuerpo y a vergüenza de compartir su intimidad con otras personas que no sean sus parejas.

Al realizarse la ronda de comentarios, las mujeres comentan:

*“...se siente mejor si estamos acompañadas.”*

*“Yo experimenté más sensaciones placenteras en los labios y en las orejas. Pero encima de la ropa no siento nada.”*

*“...aún con ropa se pueden tener sensaciones muy gratas.”*

*“El cuello es más sensible, me gusta que me acaricien el cuello. Es una parte muy débil, pero también en las piernas y en los brazos sentí y pensé que no podría porque como dice Nico, sin ropa se sentiría más.”*

*“Yo lo siento como un botón que enciende el motor que habrá de trabajar. Tal vez soy muy romántica pero una vez que me tocan el punto que me estimula, sobre todo el cuello, entonces se me olvida todo.”*

*“Yo soy muy sensible en todo el cuerpo. Lo que más me gusta que me toquen es la nuca, el cuello y los dedos. Pensé que no iba a sentir sobre la ropa, pero sí sentí y mucho...soy débil.”*

Es importante señalar que las mujeres pueden llegar a disfrutar del ejercicio y la exploración de su sexualidad, a pesar de que la “prohibición” de género se hace presente de

diferentes formas, durante toda la sesión. Por ejemplo, han introyectado la representación de los puntos que las erotizan como "debilidad"; pero en el desarrollo de la sesión, pueden identificar que dicha representación es producto de un aprendizaje:

"Pues así nos lo han enseñado."

En la sesión, las mujeres logran contactar con sus deseos, preferencias y fantasías a partir de los ejercicios.

Se sensibilizó sobre las diferencias que existen entre adoptar un rol activo y adoptar un rol pasivo en el disfrute de la sexualidad. Las dificultades para este disfrute, devienen del arraigo de la censura; siendo así que la participante que es de mayor en edad, tiene mas dificultades para explorar activamente de su sexualidad. Y particularmente, también ha mostrado restringirse el disfrute en otras esferas como en la dificultad para comprometerse en la realización de contratos. A pesar de ello, ha podido concederse gradualmente espacios de descanso y compartir un ejercicio de relajación que realiza antes de dormir.

Los ejercicios se realizan en forma individual y por pareja. Como es de esperarse, la respuesta fue de un poco de inhibición; sin embargo, las participantes se comportan abiertas y curiosas de explorar sus sensaciones.

Por otro lado, se observa que las mujeres tienen una mayor claridad de su mapa erótico corporal, pues a diferencia de otras etapas anteriores a la mediana edad; en ésta han podido tener experiencias sexuales, y coitales, con la ventaja de la aprobación "marital". La dificultad en el despliegue de su sexualidad en la vida cotidiana, radica en que continua restringido desenvolverse de forma activa; tanto en el autoerotismo, como en el erotismo compartido, pues se ha introyectado la censura. La dificultad en el despliegue de la sexualidad, produce relaciones poco satisfactorias.

Aunque con esta sesión se concluyó el tema de sexualidad; debido a la respuesta y el interés de las participantes en los ejercicios realizados, se buscó reforzar la sensibilización en la sesión dedicada a la "Autoestima", para fortalecer el autocuidado, y el permitirse anteponer sus necesidades desde un rol activo.

## SESIÓN 14: RELACIÓN CON LOS HIJOS

Después de haber sensibilizado a las mujeres en torno del autonocimiento y la sexualidad se decidió fortalecer el conocimiento de las formas de relación hacia los hijos, para sensibilizar del origen de las dificultades que devienen en el maltrato hacia ellos.

### Análisis y Evaluación

Las sesiones de sexualidad tuvieron mucha aceptación por parte de las mujeres, incluso se logró descolocar el discurso de la queja constante hacia sus parejas e hijos; sin embargo, y debido a que la relación con los hijos es uno de los ejes de la intervención para las coordinadoras; fue necesario realizar un trabajo de reflexión centrado en esta relación, debido a su importancia dentro del rol femenino tradicional.

Una de las mujeres comparte nuevamente el ejercicio de relajación que realiza antes de dormir con el grupo, de esta forma se alienta que las participantes vayan participando de una manera más activa. Posteriormente, se inicia con el ejercicio ¿te conozco como la palma de mi mano?; que tiene como objetivo facilitar la reflexión sobre el mito en que las mujeres deben conocer a profundidad a sus hijos. Utilizando la metáfora de realizar el dibujo de la palma de sus manos, las mujeres identifican que no es posible conocer y reproducir fielmente siquiera sus palmas.

Las primeras reacciones, colocan la reflexión, en la atención que se pone en los hijos:

“Pasa igual con los hijos, a lo mejor no les ponemos atención, yo a veces les digo vete y ponte a hacer la tarea y no me siento con ellos.”

Sin embargo, poco a poco se observan las diferencias que perciben entre sus hijos, las afinidades que tienen hacia aquellos que le muestran más acercamiento y las dificultades en aceptación de aquellos que toman distancia, quienes buscan una mayor individualidad:

“mi hijo es más noble y apegado a mí, mi hija es mas rebelde. Mi hijo, el mayor fue muy noble y querendón, mi hija, la grande tiene su carácter, yo siento que tiene como rencor por que los dejé con sus abuelos. Estuvieron con mi mamá y yo no los conocí igual a ellos, como a los más chiquitos; yo sé que a ambos les duele que uno no esté con ellos, y hasta en eso hay diferencias, a unos les duele más que a otros.”

“sí, siempre hay un hijo predilecto”

“Cuando yo tuve a la primera, esperaba con ansias, le tejí su ropita, pero con la segunda fue diferente. Es cierto lo que dicen, a uno lo tratas mejor que al otro. La chica siempre jala conmigo, cuando su papá se va de viaje, inmediatamente va a mi cama y se queda conmigo, yo la mando a su cama, pero ella dice que siempre va a estar

conmigo...

...Mi hija la chica siempre me llena de besos, yo siempre he tenido miedo, por que cuando era pequeña se enfermaba mucho, tuve un sueño en que ella se moría y me da mucho miedo, que pueda pasar. A la grande cuando la beso no siento igual."

Las dificultades en la aceptación de la individualidad de los hijos, parecen no responder al fenómeno del nido vacío, puesto que las edades de aquellos que se muestran con mayor independencia de la madre, varían entre la infancia y la adolescencia. Una explicación a este fenómeno vendría de la complementariedad al rol de madre incondicional con los hijos: quienes a su vez debieran ser recíprocos de dicho estado de "incondicional".

Dos de las participantes mencionan tener conflictos con sus hijas, por ser cuestionadas y confrontadas por ellas:

"Entra el carácter de cada quién y por eso a veces se tienen problemas con ellos. Mi hijo es más latoso, pero mi hija es más rebelde, me contesta."

"Con el simple hecho que es enojona o contestona, la haces a un lado; sus actitudes te molestan."

Por un lado se detecta dificultad en colocarse en un lugar de autoridad sin caer en autoritarismo, derivado de las prácticas tradicionales de crianza, en las que no se encuentran modelos menos coercitivos en la vida cotidiana. Por otro lado, reproducen los estereotipos de género al demandar que sus hijas se asuman sumisas y obedientes. En uno de los casos, la falta de recursos para afrontar conflictos, origina que se desate violencia física. La violencia psicológica se detecta en ambos.

Un elemento de la reflexión que fue facilitada por las coordinadoras, consistió en señalar el conflicto que les genera que sus hijos no se ajusten a las expectativas que se colocan sobre ellos.

Otra circunstancia que se suma a las dificultades en el trato hacia las hijas, es la predilección por hijos varones; lo cual puede trastocar la relación de las mujeres con sus hijas incluso antes del nacimiento:

"Cuando yo tuve a la segunda niña, yo esperaba a un niño; yo pensé que no la iba a querer como a mi niña la grande; cuando me dijeron que era niña, yo me sentí mal, como que no la quería ver. Pero ahora siento un cariño muy especial por la pequeña. Trato de acercarme a la grande, pero es muy reservada..."

"Yo me quedé con ganas de tener un hijo *hombre*, y cuando estoy con mis sobrinos, me vuelvo loca; si me dicen que me pare de cabeza, por ellos lo haría. Son dos niños y una niña, pero por la niña no me desvivo tanto como por los niños."

Estas prácticas favorecen el estigma hacia la condición de ser mujer, a pesar de haber identificado que han sido objeto de la misma discriminación desde la infancia, por cuestiones de género.

A propósito de la relación con la pareja, en el discurso también aparece la triangulación entre las mujeres, hijos y parejas; convirtiendo más complejas sus relaciones cotidianas. Las etapas de desarrollo de la familia en que les tocó desarrollarse individualmente, también generan diferencias en el trato hacia cada uno de ellos. Es así como en un caso, a partir de eventos como la separación o en sucesos que implican una crisis con la pareja, suelen perderse de vista las alteraciones o cambios que pudiese haber en los hijos:

"Cuando me fue infiel mi esposo, mi hija tenía ocho años, eso pasó en diciembre, yo cada vez me sentía peor, entonces en abril quise irme y ella prefirió a su papá y no a mí, no se quiso ir conmigo... Apenas me enteré por otra persona a quien le dije que yo la había dejado... Cuando regresé yo le dije que había regresado por ella y que no era pretexto, pero no me contestaba. En ese momento yo pensaba en lo que estaba viviendo, he sido egoísta, puesto que esos problemas yo los tenía con su papá."

Si bien cualquier persona es susceptible de perder de vista a personas importantes en momentos de crisis; para las mujeres resulta muy culposo no haber cumplido con su rol de cuidadora, perdiendo de vista que ellas mismas atravesaban por crisis.

Las dificultades de comunicación con la pareja, también van influyendo en la relación que las mujeres tienen con sus hijos:

"Mi marido me dice que yo no pongo el orden, que no pongo límites. De repente le botamos los hijos a nuestra pareja. Es más fácil. Mi esposo cuando veía que yo regañaba a ni hijo, me decía que siempre estaba enojada."

Otra forma de relación que se da en la interacción con las parejas e hijas (os); se da a través de relaciones de competencia en la crianza, desde diferentes dinámicas como dejar que la pareja coloque límites y minimizar la propia autoridad:

"De repente le botamos los hijos a nuestra pareja. Es más fácil. Mi esposo cuando veía que yo regañaba a ni hijo, me decía que siempre estaba enojada"

"... (No colocar límites) para no tener problemas, para no hacernos responsables. Pero ahora él se da cuenta de que no es tan bueno ser siempre el buena onda".

El extremo de las dinámicas descritas por las mujeres, es que dichas relaciones se sobreponen unas a otras, por lo que en algunas ocasiones hay dificultad en conjugar ambos roles, es así como una de las participantes menciona:

"Para mí, la relación de pareja se acaba cuando llegan los hijos"

En la segunda actividad, se trabaja a partir de un cuento sobre maltrato infantil, para sensibilizar a las mujeres del ejercicio de poder hacia los hijos. Para ello se solicitó trajeran un muñeco o muñeca con el fin de que fueran siguiendo el cuento.

Dicha actividad impactó en dos principales sentidos para las mujeres: la identificación con la niña maltratada y la proyección de diversos sentimientos en ella:

"Enojada"  
"Lastimada"  
"Tristes"  
"Incomprendida"

"Abandonada porque a ella no la tomaban en cuenta. No le ponían atención sus papás y tampoco se dieron cuenta de que no llevo la tarea a la escuela."

Una de las mujeres, quien ha hablado a lo largo de las sesiones sobre las dificultades que tiene para acercarse a su hija y de la violencia que ejerce hacia ella, menciona:

"Yo creo que se sentía sola (Susanita) y abandonada, y su escapatoria fue desquitarse con la muñeca."

Esta mujer tiene el temor a ser calificada como "mala madre"; a pesar de ello pudo reflexionar que actualmente amenaza a su hija con lo que en su adolescencia, fue amenazada por sus padres.

En el momento en que se solicita se coloquen en el papel de la niña maltratada del cuento, e imaginen su reacción; su discurso se desplaza hacia los "otros", tratando de proponer formas de acercamiento a los hijos:

"Yo creo que los papás deberían hablar con Susanita, y pedirle una disculpa. Deben de acercarse a su hija."

"Explicarle de tal forma que ella pueda entenderlo, dándole su lugar y haciéndole partícipe para que no se angustie. Para que sepa que están tratando de resolver el conflicto. Explicarle a Susanita para que no se sienta desplazada, para darle tranquilidad y al mismo tiempo creo que ellos se sentirían bien."

Finalmente describen sus propias limitaciones en el trato con sus hijos:

"A veces es difícil decirles a los hijos que todo está bien cuando no es así."

En la primera parte de la sesión se pudo sensibilizar que las expectativas que las mujeres tienen sobre sus hijos, se encuentran orientadas por estereotipos de género. Es así como varias de las participantes tienen dificultades con aquellos hijos e hijas que cuestionan o que desean tener más individualidad. En especial las relaciones con las hijas se envisten de mayor conflicto en comparación con la relación de los hijos, pues las exigencias hacia éstas son más

rígidas. Logran identificar que en su familia también tenían un trato diferente.

La crianza compartida con sus parejas, adhiere complejidad a la relación con los hijos; pues los conflictos que se tienen con éstas, también merman la relación con ellos. La autoridad de ellas varias veces es anulada o minimizada por los padres de sus hijos; pues se tiende a acceder a lógicas de competencia en la crianza, hecho que dificulta llegar a acuerdos para la misma.

También se logró reflexionar de la violencia que existe hacia los hijos a través de un cuento, en el que las mujeres, a medida que identificaron experiencias similares en sus vidas, van dando alternativas para modificar la forma en que se relacionan con sus hijos; a la par de observar las limitaciones que tienen para el trato con ellos, pues la forma en que han ejercido la crianza llevan implícito el temor al rechazo o al desamor.

#### **SESIÓN 15: CONTRATO DE BUEN TRATO CON LOS HIJOS**

Debido a las dificultades que tienen en relación con sus hijos, a se planteó el objetivo de acompañar en la definición de un contrato de buen trato en la relación con los hijos, para promover *el cuidado mutuo en las relaciones entre las mujeres y sus hijos*.

#### **Análisis y Evaluación**

Previo a la sesión, una de las mujeres avisa que no podrá asistir ya que tiene que llevar a su hija al dentista, otra menciona que llegará tarde. Esta última, en la sesión anterior fue especialmente movida pues se trató el tema de maltrato hacia los hijos, tema que ha compartido con el grupo. Acuden 5 participantes.

Se inicia con un ejercicio de relajación, como en otras sesiones. La finalidad que tuvo esta sesión fue acompañar a las participantes para definir contratos, para mejorar la relación con sus hijos. Las mujeres responden adecuadamente al ejercicio y logran delimitar acciones muy específicas; contrarias a los contratos para mejorar su relación de pareja.

En general, las participantes coinciden en hacer lo necesario para tener mayor acercamiento con sus hijos, que va desde dedicarles más tiempo a buscar una mejor comunicación:

"Yo me comprometo a ponerle más atención a mi hijo y no dormirme en las tardes"

"Yo me comprometo a hablar con mi hija menor sobre aquellos temas en los que ella tenga dudas y con mi hija mayor, tener ese acercamiento que hasta ahora no podemos tener"

Otro contrato importante al que una de las mujeres llegó, fue el parar la violencia física y psicológica. Dicha mujer, se pone como meta cumplir tres contratos para mejorar la relación con su hija (no pegarle, no decir groserías y dedicarle más tiempo). Se ayuda a priorizar entre ellos:

"Empezare por no pegarles a mis hijos...hasta ahorita la mejor opción es salirme de mi casa cuando me sienta con ese impulso, porque a veces no me puedo controlar. Yo me siento muy mal después de golpear a mi hija, y siento más feo porque después de hacerlo, le pido perdón y ella siempre me dice; el otro día también me pediste perdón."

En la sesión se hace presente la culpa, movida tanto por el maltrato que en ocasiones ejercen hacia sus hijos; como también de aquellas situaciones que se escapan de su control, pues tienen que ver con las relaciones que sus hijos establecen con otras personas (por ejemplo en la escuela):

"... me di cuenta de que él recibe maltrato tanto psicológico como físico en la escuela, por parte de sus compañeros... cuando mi mamá estuvo muy enferma, empecé a dejarlo solo mucho tiempo y ya no jugaba con él. Ahora me siento preocupada por su estado emocional"

"Mi hijo nunca me platica nada...Hoy acorde junto con mi esposo, que cuando nuestro hijo llegue a la casa, inmediatamente me platicará todo lo que hizo en la escuela y después podrá hacer tarea, jugar, ver televisión y todo lo que quiera. Y por las noches, cuando llegue su papá a la casa, también tendrá que platicar con él lo que hizo en la escuela y a lo largo del día."

La culpa puede generar la paralización de las mujeres, puesto contribuye al automaltrato; es por este motivo que se buscó cambiar la representación de dicho sentimiento hacia un sentido de responsabilidad ante las cosas que se pueden modificar, para tener una mejor relación con sus hijos e hijas.

Otro punto que poco se logró sensibilizar a las mujeres, es fomentar la participación de sus parejas, en la crianza de sus hijos. Sólo una de ellas menciona haberse puesto de acuerdo con su marido.

Posteriormente, se introduce la técnica del "Ciego y Lazarillo", con el fin de que la experiencia de guiar y ser guiadas; en la relación que tienen con sus hijos. En la ronda, una de las participantes hace la siguiente comparación del ejercicio y la relación con los hijos:

"Yo relacioné este juego con cómo debemos llevar a los hijos, y aunque en algún momento me sentí tropezar, no me detuve y creo que eso es lo más importante. Yo les he pedido a mis hijas que cuando ellas se den cuenta de que yo cometa un error, que me lo hagan saber; porque yo también puedo equivocarme y tomar malas"

decisiones, pero ellas también están en su derecho de hacérmelo saber."

Mientras que otra de las participantes identifica que aunque por momentos se enoja, ha mejorado la comunicación con sus hijas:

"...me da gusto poder controlarme y tener comunicación con ellas. Mis hijas se han dado cuenta de que este taller me ha servido y yo también estoy a gusto conmigo."

En el recorrido, las mujeres que son conducidas en la primera ronda, reconocen el temor y la desconfianza al no conocer el terreno, pero se sienten confortadas de ser guiadas por sus compañeras. Mientras que en la segunda ronda, en el intercambio de roles, las mujeres "ciegas" refirieron sentirse más relajadas, tranquilas y protegidas ya que ellas conocían el camino por donde pasarían; su seguridad se reforzó pues sabían que sus compañeras las guiarían.

En esta sesión se acompañó en el establecimiento de contratos para mejorar la relación con sus hijos, dentro de los cuales mencionan tener la intención de buscar ser más cercanas a partir de buscar espacios de convivencia y comunicación efectiva con ellos, que rompan con la lógica de solo cubrir necesidades básicas. Una mujer se comprometió además, a alejarse de su hija cuando sienta el impulso de violentarla.

También se buscó sensibilizar a las mujeres de incluir a sus parejas en la crianza, sin embargo, únicamente dos de las participantes logran identificar la importancia de hacerlo. Finalmente, se inicia la sensibilización de las participantes hacia la terminación del taller.

## **SESIÓN 16: AUTOESTIMA**

Aproximándose el cierre del taller, en la sesión dieciséis se pretendió promover el reconocimiento de un autoconcepto, *centrado en la autovaloración y aprobación*.

### **Análisis y Evaluación**

La apertura de la sesión inicia con un ejercicio de sensibilización (conocido por las participantes, pues se utilizó en las sesiones dedicadas a sexualidad), para facilitar la experiencia del segundo ejercicio. Se observa que hay mayor disponibilidad para el disfrute y relajación, lo cual ha sido un avance sesión tras sesión.

El ejercicio dirigido a fomentar la asertividad y autoafirmación, consiste someter el cuerpo a un estímulo desagradable para las participantes. La intención fue observar las respuestas de las mujeres para frenar el estímulo desagradable. Dichas respuestas van desde el callar y tolerar-aguantar:

“Al principio me sentí incomoda porque me faltaba el aire pero después me acomode y decidí no hacer nada, sólo adaptarme.”

hasta la formación reactiva:

“Yo sentí una presión rica, no me molestó, sino como un apoyo. Hubo opresión pero lo sentí como un calorcito rico.”

Un recurso importante consistió que entre compañeras de ejercicio se retroalimentaran; puesto en varios casos no coincidía la reacción observada, con la reacción descrita por cada una. Sobre todo aquellas en las que se mencionó tener una sensación placentera.

“Yo sentí que no podía respirar bien pero cuando Nico puso su mano en mi estómago me sentí muy bien. En cuanto a la relación del ejercicio en mi vida; yo lo relaciono con los problemas en casa.”

Una de las mujeres, quien ha tenido dificultades para darse “regalos” y establecer sus “contratos”, pudo parar el estímulo aversivo, por lo que se intuye que esta mujer tiene recursos importantes para parar a otros, sin embargo, sus resistencias están colocadas en la responsabilidad consigo misma:

“Yo me incomodé y la sensación fue de no poder respirar. Yo he relacionado la opresión en el pecho con la relación que llevo con mi marido, pero la verdad, es que si lo comento en esta forma debo decir que yo he trabajado en un 50% para no sentirme así”

Como se observa uno de los ejemplos anteriores, la opresión se sintió en momentos como apoyo de su pareja y en otras ocasiones como algo displacentero.

Refieren constantemente no haber parado a su compañera, pues tenían no hacer lo correcto (o lo que las coordinadoras esperaban), o no generar conflicto con los otros (en este caso su pareja de ejercicio):

“A mí me hace pensar que no estoy luchando, sino permitiendo que me opriman. Cuando nos pidieron que actuáramos ante el estímulo, yo en lugar de alejar las manos de Lorena las oprimí más porque sentí como si ella me diera su apoyo, nunca lo vi como algo malo pero ahora que comentan cuál es la finalidad del ejercicio y la reacción que esperaban que tuviéramos, pues me preocupa mi reacción.”

Una de las participantes se alarmó por la capacidad que tiene para resistir la opresión e incluso someterse a presiones mayores:

“Es triste reconocer que antes yo no era así. Es difícil reconocer que ahora ya no hago nada ante las

cuestiones que me incomodan, sólo me adapto. Ya tiene tiempo que no hago nada para estar bien conmigo misma, me he adaptado y hasta podría decir que cierta situación me parece cómica, aunque no sea cierto, pero por eso no hago nada."

; al mismo tiempo en respuesta a su desconcierto, reflexionan sobre la posibilidad de tolerar para no conflictuarse con los otros o para no "dañarlos", a pesar de observar que ello genera maltrato hacia sí mismas:

"creo que su reacción fue esa porque no sabía cómo hacerme ver que no la dejaba respirar bien. Yo note en su rostro que estaba confundida. No creo que sea algo que realmente permita que le hagan sino que también piensa en la otra persona, en las circunstancias y cuáles podrían ser las consecuencias de sus actos"

También está presente el temor a la reacción del otro, tanto positiva como negativa, en ese sentido la falta de tolerancia a lo que pueda evocar su reacción en los otros:

"Seguramente ella esperaba que nos indicaran cómo teníamos que reaccionar y si ella reaccionaba negativamente al estímulo pus entonces el ejercicio estaría mal. Yo creo que su reacción es válida también, porque no sabíamos en qué consistía el ejercicio, ni sabíamos cómo podría reaccionar nuestra compañera si le decíamos que nos lastimaba"

"Si no conocemos a la otra persona es razón suficiente para no decir nada y dejarnos oprimir, pero la cuestión sería diferente si nos toca a nosotras, porque seguramente nunca lo haremos con la intención de lastimar."

Se detecta a la obediencia como condición previa a la tolerancia de situaciones incómodas, en este sentido parece que hay necesidad de autorización externa para expresar su malestar:

"Yo siempre he sido muy obediente y debo confesar que no moví las manos de Rocío hasta esperar que ella o ustedes me lo pidieran, aunque yo sentía que era incómodo; yo sólo obedecí"

"Yo creo que ahorita que nos explicaron en qué consistía el ejercicio y cómo debimos haber reaccionado, lo relacionamos con nuestra vida pero al momento de hacerlo nos sentimos apoyadas y nunca pensamos que se trataría de lo contrario."

Mencionan una capacidad de "adaptarse" a la opresión en este caso y en otros momentos a cosas que les desagradan:

"Al principio me sentí incómoda porque me faltaba el aire pero después me acomode y decidí no hacer nada, sólo adaptarme."

Otra participante identifica que asume la responsabilidad de otros, abandonando momentáneamente sus deseos, e inicia acciones para resolver algunas dificultades que le correspondería resolver en conjunto con su pareja:

"Respondo a actividades o situaciones que son para otros, y eso no me pesa, lo hago porque quiero; pero a veces no quisiera dejar de hacer cosas mías sólo por hacerme cargo de actividades o cosas que ni me tocan, y todo por hacer que las cosas vayan por buen camino."

Este ejercicio, a pesar de generar confusión y tristeza en las mujeres, puesto las confronta con sus propias formas de actuar; pudo reafirmar la importancia de la autovaloración y aprobación, para poder acceder a relaciones de buen trato para consigo mismas.

Como en otras sesiones se ha mencionado, los objetivos se alcanzan a forma de promoción de procesos. Es importante mencionar que las mujeres podrán incorporar algunas herramientas y para otras, será necesario seguir en procesos de reflexión y autoconocimiento para reforzar identidades alternas. Se inicia con la preparación para el cierre.

### **SESIÓN 17: PREPARACIÓN PARA EL CIERRE**

**En la penúltima sesión, para ir preparando el cierre del grupo, se planeo como objetivo revisar el trabajo y avances de los contratos , con la finalidad de reconocer y fortalecer** fortalecer los logros y capacidades personales; que se han desplegado a lo largo de las sesiones: así como promover a partir de la revisión de los contra el seguimiento de los contratos, después de terminar el taller.

#### **Análisis y Evaluación**

La sesión diecisiete tuvo como finalidad realizar el recuento de los contratos, para que las mujeres hagan un recuento entre las metas que se propusieron al integrarse al grupo, y los avances que han tenido; así como fortalecer el recurso de "los contratos", para que las mujeres continúen construyendo relaciones de buen trato para sí y con los otros. Acudieron las seis mujeres, que se mantuvieron constantes a lo largo del taller; quienes mostraron profundo interés en el espacio.

Cinco de ellas lograron comprometerse abiertamente, en la construcción de relaciones de buen trato, a través de la definición de "contratos". Sólo una de las seis mujeres, se mostró resistente en la construcción de contratos y de sus regalos (espacios de disfrute personal), utilizando como recurso de evasión, fungir como consejera de sus compañeras:

"...Todo el tiempo ando apurada y seguramente no he prestado atención a que me doy algunos regalos, pero como lo mencionan, sí me los he dado, sólo que no son con la intención."

Finalmente en esta sesión, el grupo le cuestiona estas actitudes de evasión para el trabajo consigo misma, por lo que reconoce que se le dificulta mirarse a sí misma:

"Me sorprenden los consejos que nos da Nico. Porque aunque son muy buenos y nos sirven, me pregunto por qué ella no los aplica para sí misma."

"sé que estoy mal, pero a veces es más complicado aplicar lo que decimos porque es más fácil mirar desde afuera"

En relación al "buen trato para sí", las mujeres hacen contratos que incluyen principalmente el cuidado del cuerpo, a través del ejercicio. Estos contratos se unen a los "regalos", en los que las mujeres han ido practicando e incorporando la búsqueda de espacios de disfrute para sí. Paralelamente empiezan a tener otras inquietudes sobre las actividades fuera del hogar. Una de las mujeres quien se observa con liderazgo, se integró al comité de padres de la escuela de su hija:

Otra participante, quien se mostraba tímida en las sesiones, pero que se observaba muy receptiva de los temas que se trataron, se mantuvo constante con el contrato en el que busca colocarse un límite a sí misma, respecto de los problemas y las presiones del exterior; pues suele cargarse y angustiarse con ellos:

"Este contrato me ha costado más trabajo porque yo sólo hacía lo que me mandaba y no lo que yo realmente quería. Es una rutina de 23 años y por eso me está costando trabajo."

De todos los contratos, es el que probablemente tenga mayores elementos para la construcción de identidades alternas; pues se centra en un cambio dentro de lo que determina la identidad tradicional del ser para otros, en función de una dificultad específica y personal que tiene esta mujer.

En relación a sus hijos; los contratos se observan con mayor trabajo reflexivo, pues han implicado que las mujeres puedan ver en sus hijos, a personas que tienen un desarrollo propio, con problemas y deseos. Y también les evocan diferentes momentos de sus historias de vida:

"Primero lo planteé con mi hija mayor, pero pensándolo bien, creo que debe ser con ambas. Estuve platicando con mi hija mayor y me dijo que no es nada personal, que ella es así de reservada, y si no me dice las cosas es porque ella necesita su espacio y también me da el mío."

"El contrato con mis hijos consiste en no dormirme por las tardes y aprovechar ese tiempo para estar con mi hijo... él mismo me propuso que lo lleve de nuevo al tae kwon do... lo estoy cuidando, convivo más con él, se divierte, lo escucho, me vuelvo su confidente... cuando llega su papá le platico las cosas y así es como nos hemos puesto de acuerdo para trabajar con él... Antes lo regañaba porque en lugar de apurarse para ir a la escuela se la pasaba platicándome sus cosas y yo sólo le gritaba para que le apurara."

Reconocen las diferencias que ellas han reforzado a través de un trato diferente para cada uno de sus hijos; y la incidencia de estas diferencias en su desarrollo como en la relación que tienen:

“Con mis hijos, el contrato consistía en no hacer diferencias entre ellos. Me está costando trabajo también pero lo estoy llevando a cabo. Me enfoqué en los problemas de adicción de mi hijo y descuide a mis hijas... A él no le ponía obligaciones ni deberes en la casa, debido a su misma adicción, y siempre lo he conseqüentado más. Ahora veo que no debió ser así”

También han podido empezar a reconocer la violencia que se puede generar hacia los hijos, y en el caso de una de las participantes, hacerse responsable de dicha violencia para poder pararla:

“El contrato que hice para mejorar la relación con mi hija consiste en no pegarle y lo he logrado... es una niña con mucho carácter y aunque a veces no la entiendo, poco a poco estoy tratando de hacerlo... abuelita le va regalar unos zapatos y que quiere que yo respete su decisión... Estoy dispuesta a mantener una buena comunicación con ella, y respetarla para ganarme su confianza de nuevo.”

Una de las participantes refirió al inicio del taller tener dificultades para dialogar los problemas con su hija mayor, sin embargo, en esta penúltima sesión compartió el avance en su relación y la mejoría en la misma. Su hija y ella se han acercado y esto permitió darle la oportunidad a su hija expresar su opinión, demostrarle su forma de ser y pedirle privacidad:

“...mi hija mayor y me dijo que ella es así de reservada, y si no me dice las cosas es porque ella necesita su espacio y también me da el mío. Me dice que me quiere pero que también es importante que yo confíe en ella...yo debo respetarla.”

Los contratos para mejorar su relación de pareja resultaron ser los más complicados. Todas con diferentes dificultades, sin embargo, muchas de ellas en disgusto por haber asumido un rol de sumisión con sus parejas, bajo la creencia del “deber ser”.

“El contrato con mi esposo consiste en no pelear con él, no provocarlo... a mi me sirve ir a la iglesia, pensé que nunca le iba a perdonar haber agarrado el vicio y que por su culpa tuviéramos serios problemas económicos, pero gracias a que me he desahogado en la iglesia he vencido ese resentimiento y me doy cuenta de que lo amo y aunque tiene errores, sé que él y mis hijos son lo más importante y hermoso que puedo tener y ellos son mi fortaleza para salir adelante”

Los contratos con sus parejas consisten principalmente en hacer lo posible por no tener conflictos o discusiones; sin embargo, siguen sintiendo que el otro es el total responsable de sus malestares. Verbalizan la opresión bajo la cual se sienten, sin embargo no se sienten preparadas e incluso postergan la posibilidad de la separación, reproduciendo el argumento tradicional de permanecer por sus hijos:

“con mi pareja, yo me comprometí a no involucrarme ni seguirle el juego para dar pie a la discusión y

pelear... no puedo hacer cambiar a mi esposo ni a nadie, ya que cada quien tiene su forma de pensar, por eso respeto sus ideas (siempre y cuando no me hagan daño) y también espero se respeten las mías y mis sentimientos... Mi meta consiste en seguir así en la relación con mi marido hasta que mi hija sea independiente y se valga por sí misma"

"Mi contrato consiste en no dejarme llevar por lo que él es, siento que es un "gran manipulador" y acomoda las cosas como mejor le convenga, pero ese es asunto de él. Creo que lo que más me duele es dejar de hacer mis cosas; no trabajar, ni terminar mi tesis pero ahorita es el mejor momento para aprovechar a mis hijos, ya después veremos qué pasa"

Una participante logra reflexionar que los conflictos con su marido, se originan en que se engancha en sus provocaciones, por lo que hace un esfuerzo para lograr expresar su opinión y buscar respeto:

"He aprendido a respetar los comentarios de mi marido...ahora prefiero dar mi punto de vista y sólo conversar, respetarnos mutuamente. Esto fortalecerá nuestra relación y la relación con nuestra hija."

Al terminar la ronda de los contratos se les pide a las participantes que anoten su reflexión de la sesión, se observa a la mayoría relajadas y alentadas a seguir trabajando en sus contratos y proponerse otros a futuro.

Aunque desde el inicio del taller, resultó complicado trabajar con una participante, cabe mencionar que en esta sesión ella misma reconoce su falta de compromiso para darse los regalos y cumplir sus contratos, por lo que se considera este acto un avance en su trabajo.

En conclusión, al realizar el recuento de la actividad de "contratos de buen trato", se observaron diferentes niveles de avance. En los contratos para sí, la mayoría se propone realizar ejercicio, una se propone también modificar la actitud aprehensiva ante los problemas de los otros (principalmente su esposo), otra mujer decide participar en la junta de padres de familia, en la escuela de su hija.

Los contratos para su relación de pareja, se limitaron a tratar de evitar llegar a discusiones con sus parejas y buscar acordar sobre cuestiones comunes como la crianza, los gastos, etc. Se mantuvo en el discurso de varias mujeres, desde diferentes niveles de conciencia, el enojo por haber tenido que adoptar un rol de sumisión con sus parejas, con el fin de cumplir con el estereotipo de esposa; lo que dificulta que descoloquen de sus parejas, la responsabilidad de haber asumido esta condición. A pesar de que hay quienes identifican el deseo de separarse de sus parejas, es menos amenazante planearla para cuando sus hijos hayan crecido, pues posiblemente no cuenten con recursos económicos, sociales y personales para concretarla.

Finalmente, los contratos en relación a sus hijos, consisten en tener una relación más activa en la comunicación, y en la transmisión de afectos positivos; para construir relaciones de mayor conocimiento de sus hijos. Hacen contratos diferentes en función de las carencias que han identificado en sus relaciones como el abandono, la violencia, y algunas logran escuchar las divergencias que tienen con ellas, y sus necesidades.

### **SESIÓN 18: CIERRE**

En la última sesión, el objetivo fue realizar el cierre del espacio, facilitando la visualización de logros y áreas de oportunidad, así como la retroalimentación entre las integrantes, para fortalecer los lazos construidos en el taller.

#### **Análisis y Evaluación**

Cinco de las seis participantes llegan puntuales a la sesión. También se presentó una mujer que acudió a las primeras tres sesiones; por invitación de otra de sus compañeras. Cabe mencionar que la participante que la invitó, menciona que no podrá quedarse hasta el cierre de ésta, la última sesión; porque tiene que recoger a su hija menor. Estos eventos, aunados a la constante dificultad de comprometerse con el trabajo consigo misma, resaltan que esta dinámica no pudo ser modificada desde las estrategias y el seguimiento que se dio en el taller. Por lo tanto es posible que esta participante requiera un espacio con características diferentes.

Se comenta a la mujer que asiste en esta última sesión, que debido a que es el cierre de las sesiones, no se podrá incluir en las actividades, por lo que se le da a elegir si desea o no permanecer en el espacio. Ella decide quedarse únicamente como observadora.

Se inicia con la actividad de relajación, para después llevar a cabo el ejercicio símbolos de cambio realizando un collage con fotografías y con algunas reflexiones del cofre de tesoros. La finalidad del ejercicio consistió en reforzar los contratos y *resaltar* los recursos propios para *afrentar* sus problemas.

Una vez realizado el collage, las mujeres inician plenaria, identificando lo que aprendieron o reconocieron de sí mismas en sus fotos, y que les gustaría cambiar, así como aquello de ellas mismas que deseen cultivar o perpetuar. Además de compartir con el grupo, todo lo que les dejó el taller.

En la sesión diecisiete, se realizó un último recuento de los contratos; actividad que sirvió de antecedente para que en esta sesión, se pudiese cerrar sin perderse en el recuento de todo lo trabajado en el taller.

La primera en participar, hace evidente que el conflicto con el cual llegó al taller (dificultad en cerrar el proceso de duelo de la separación de su pareja), no pudo ser elaborado. De la misma manera que a lo largo del taller, no puede comprometerse y concluye su participación, desviando su discurso hacia sus compañeras:

“Me gustaría que las cosas fueran como en mi primer foto, cuando conocí a mi marido...Ahora me arrepiento de haber conocido a mi esposo...No estaría viviendo lo que estoy viviendo ahora.”

“En mi segunda foto, mi marido llevo a la otra a los quince años de mi hija, yo me sentía morir”

“El taller me deja mucha sabiduría y retos para salir adelante. Le pido a mis compañeras, no dejar que nos agobie nada...nos corresponde echarle todas las ganas para estar bien con nosotras mismas...será válido buscar apoyo.”

La segunda participación, permite observar que el empeño de esta participante estuvo dedicado a la búsqueda de bienestar con su familia; una de las confrontaciones menos tolerables fue observar la propia violencia.

“En mi primer foto, me gusta cómo me veo; sigo añorando mi juventud...me sentía muy feliz pero al mismo tiempo con mucha inseguridad y miedo porque mi marido tomaba...es algo que no me gustaría volver a vivir.”

“En mi segunda foto está mi hijo. Él acababa de salir del hospital. Me deja una enseñanza...él luchó por su vida...debemos luchar para salir adelante”

“En mi última foto están mis dos hijos; son mi dolor de cabeza y mi más grande orgullo. Ahora entiendo que la mejor forma de educar a un hijo es con el amor”

“Ahora entiendo que a veces no nos gusta escuchar la verdad y que debo aprovechar la vida con lo que venga...A pesar de todo lo que he vivido, me siento muy orgullosa de mi familia porque es lo mejor que tengo...He aprendido a respetar a la gente con defectos y virtudes.”

La tercera participante, mantuvo bajas sus participaciones, sin embargo siempre fue constante en la asistencia al taller. Lo cual, en sí había sido un logro, pues desde la primer sesión comentó que le costaba trabajo relacionarse con los otros. Al parecer, con el taller también se fortaleció su asertividad:

“Me gustaría que ese momento se vuelva a repetir muchas veces.”  
(foto donde está de vacaciones con su familia en la playa)

“No encontré ninguna foto en donde desee cambiar algo, todas mis fotos me gustaron, y son momentos diferentes.”

“Aprendí a quererme, pensar en mí, expresar lo que siento, a no dejarme, tengo derecho a decir no, si al hacerlo me siento bien.”

Para la cuarta participante, el mantener buenas relaciones con su familia, y principalmente con los hijos, resulta prioritario. Otro trabajo en el cual ha reflexionado, es el desencanto amoroso con la pareja y el proceso de duelo por el desamor, sin hacerse presente el tema de la separación. Para sí misma, el avance en poderse dar y el reconocimiento del grupo como un recurso de acompañamiento y contención.

“Puse tres fotos en lo que me gustaría perdurar...En la primer foto estaba a punto de salir de viaje con mi hija mayor y ambas estábamos felices...En la segunda foto, estaba en una reunión familiar, quisiera perdurar la unión familiar...En la tercer foto me acababa de hacer rayos...para mí fue algo así como renovarme.”

“En la segunda parte de mi collage, veo que aunque a mí me gustaría que las cosas fueran como les comenté, no siempre será posible y en parte se debe a que no puedo regresar el tiempo y tampoco es fácil poder darme tantos buenos tratos, (llora) en especial por la situación económica. Aunque me gustaría que las cosas fueran así siempre no puedo regresar al tiempo, me duele aceptar que ya no estoy en esa época”

“El taller me deja reconocer mi entorno negativo y saber cómo lidiar con ello...me van a ayudar los contratos...Aprendí que el apoyo en grupo es indispensable y el compartir experiencias es una buena terapia.”

La quinta mujer en el cierre, menciona haber podido acercarse a su hija que entró a la juventud, con quien le costó mucho trabajo aceptar la separación e independencia como proceso de desarrollo. También reconoce el valor del acompañamiento del grupo y agradece a las conductoras.

“Yo tenía la necesidad de poder cambiar el no poder llevarme bien con mi hija.”

“En mi primer foto, me gusta cómo me veo, estoy jovencita, delgada; anhelo mi juventud.”

“En la segunda foto estábamos bautizando a mi hija mayor...para mí ese cirio representaba la luz que alumbraría su camino.”

“Antes de venir al taller mi hija me dio una carta, ella sabía que hoy terminábamos y me pidió que no la leyera sino hasta llegar aquí. Me doy cuenta de que mi cometido se ha cumplido. *Este taller me hizo darme cuenta de hay cosas que se pueden cambiar*”

“Les agradezco a todas por compartir conmigo sus problemas y por ayudarme a cambiar la relación con mi hija ya que cada una me apoyó con sus comentarios.”

La sexta y última participante, comenta sobre el empeño para comprenderse y autocuidarse; empieza a observar la necesidad de la separación de la pareja. Aunque no menciona el avance para crear una relación de buen trato con su hijo mayor, se le devuelve este avance.

“He entendido que debo estar bien para mí y mi familia, y estoy a tiempo de llevarnos por otro camino.”

"En mi primer foto me había ido a Michoacán a un concurso de danza... siempre intentaba huir de mi familia...me refugiaba en la escuela...aparezco con mis amigas pero me sentía sola...no entendía las broncas que había en mi casa."

"Me sirvió mucho el taller para darme cuenta de quién era y qué quería."

"En mi otra foto, estoy con mi marido al principio de mi matrimonio...ni él ni yo somos perfectos...veo que él está buscando su camino y creo que yo debo dejarlo...Yo soy vulnerable y puedo equivocarme. Esta foto la puse de este otro lado porque me sentía sola, muy a la deriva y aunque ahora me acompañan J. L. y mis hijos, estoy consciente que debo disfrutar el mucho o poco tiempo que nos quede juntos."

Posteriormente, se le invitó a Martha a que participara, y si ella lo deseaba, era buen momento de compartir sus reflexiones con el resto del grupo.

"Quiero pedirles una disculpa por haber dejado el taller y por no haberme dado el tiempo necesario para acudir...Espero que éste no sea el único lugar donde coincidamos y les ofrezco mi apoyo siempre que lo necesiten...Espero que lo poco o mucho que aprendimos aquí lo apliquemos en la *vida diaria y les pido que siempre recuerden que dando amor seremos más felices.*"

Antes de la partida de una de las participantes, se realiza un segundo ejercicio de relajación, con el fin de hacer la entrega de un presente, que simbolizara el compromiso para continuar cultivando los logros del taller. La respuesta del grupo fue de entusiasmo.

Antes de finalizar la sesión, se realiza un ejercicio de desprendimiento, en el que únicamente tres mujeres participaron (puesto que dos de las mujeres no llevaron el objeto una por olvido y la tercera porque en el camino se rompió). El ejercicio pretendía, también representar el desprendimiento del grupo y de viejas prácticas y actitudes, sin embargo, se observa que hay resistencias entorno de todas estas. Incluso en el ejercicio, sólo dos de las mujeres pueden, a través del objeto nombrar el cierre del taller:

"Me toco un CD de Maná... algunas canciones me son familiares... escogeré alguna como himno o recuerdo de este taller."

"A mí me toco un pandero...lo ocupare cada que me sienta ansiosa y tensa, me parece que la música es un buen medio para relajarse...También será un buen recuerdo de este taller."

"A mí me regalaron un osito de peluche...Me gustan mucho los peluches, a veces soy bien cursi."

Para las mujeres en esta sesión de cierre, nombran los avances que se reconocen en su proceso, entre las que se encuentran desear tener relaciones fuera de violencia con sus familias, y de comunicación y afecto efectivo para con sus hijos, poder colocar límites a la angustia que les generan los problemas de otros, además de los límites para no caer en provocaciones de sus parejas; poder mantenerse y participar en el grupo; algunas pudieron reafirmar el sentimiento de desamor hacia sus parejas.

Algunas otras también mencionan los aspectos en los que se sienten estancadas, como la dificultad para aceptar la separación de la pareja (en un caso), el desamor hacia sus parejas y la dificultad para iniciar a plantearse la separación (aunque de forma velada, pues consideran llevarla a cabo una vez que sus hijos hayan crecido). El deseo de perpetuar la juventud y por consiguiente, resistirse a la mediana edad.

Finalmente, al hacer el análisis de los ejercicios de relajación, se concluye que aunque a las participantes se les dificultó realizar estos ejercicios en las primeras sesiones del taller, cambiaron su disposición a la relajación gradualmente. Después de la sexta sesión al llegar al espacio; se incorporaban inmediatamente en los ejercicios y no se tuvieron mayores dificultades, en tal grado que una compartió un ejercicio propio con sus compañeras.

En lo que refiere a la actividad “regalos”, a pesar haber dado seguimiento efectivo a partir de la sesión 7 a la 16, se pudo observar que las mujeres fueron disfrutando de darse espacios, dentro de su cotidianidad, además de las actividades que se buscaban para sí. Los espacios de cuidadoras y cuidadas, a pesar de que fue un espacio que en lo general fue poco sistematizado y no se pudo analizar, también fue disfrutado y demandado ampliamente por las mujeres.

**ANEXO 6.**  
**CUESTIONARIO POST-INTERVENCIÓN**

**DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

**CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

1. ¿Qué aspectos de los que aprendiste en el taller has puesto en práctica en tu vida?
2. ¿Qué logros tuviste durante el taller?
3. ¿Qué ha pasado con tus contratos de buen trato?
4. ¿Te has comprometido contigo misma para llevar a cabo otros contratos?  
Sí \_\_\_\_\_; menciona qué contratos  
No \_\_\_\_\_
5. ¿Te sigues regalando espacios para tu disfrute personal, como lo realizábamos en las sesiones?  
Sí \_\_\_\_\_; ¿Cuáles?  
No \_\_\_\_\_
6. A partir del taller, ¿cómo te sientes en esta etapa de tu vida?
7. A partir del taller, ¿cómo te sientes con tu cuerpo y los cambios que ha habido en éste?
8. ¿Consideras que ha habido algún cambio sobre cómo te sientes contigo misma?  
Sí \_\_\_\_\_; ¿En qué aspectos?  
No \_\_\_\_\_; ¿Por qué?
9. A partir del taller, ¿consideras que ha habido algún cambio en tu relación de pareja?  
Sí \_\_\_\_\_; ¿En qué aspectos?  
No \_\_\_\_\_; ¿Por qué?
10. A partir del taller, ¿consideras que ha habido algún cambio en la relación con tus hijos?  
Sí \_\_\_\_\_; ¿En qué aspectos?  
No \_\_\_\_\_; ¿Por qué?
11. ¿El taller cubrió tus expectativas?
12. ¿Qué te gusto y qué no te gusto del taller?
13. ¿Consideras que fue de utilidad la información revisada en el taller?  
Sí \_\_\_\_\_ ¿De qué manera?  
No \_\_\_\_\_ ¿Por qué?
14. ¿Qué temas importantes se cubrieron en el taller?
15. La participación del grupo en el taller fue:
16. La organización del taller fue:
17. ¿Cómo fue tu relación con el resto de las participantes?
18. ¿Has recibido algún otro taller, terapia o apoyo psicológico, después de haber acudido a este taller? ¿Qué tipo de apoyo has buscado? ¿A dónde has acudido?